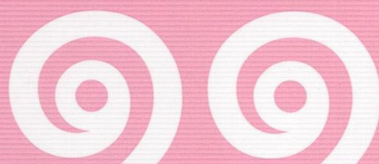
จุลธรรมนำใจ



พระจุลนายก
(ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวราราม ฯ ชลบุรี

๑๑ จุลธรรมนำใจ พระจุลนายก (ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)



จุลธรรมนำใจ (๑๑)

โดย

พระจุลนายก (ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวรารามฯ, ชลบุรี

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2560

จำนวน : 1,500 เล่ม

พิมพ์ที่ : **บริษัท แอ๊ดวานซ์ อินเตอร์ พริ้นติ้ง จำกัด**

45 ซอยเพชรเกษม 69 แยก 11 ถนนเพชรเกษม

แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160

โทร.0-2444-0245-7 โทรสาร 0-2444-2490

email : aipthai@yahoo.co.th

อาจาริยบูชา

บ่ายวันหนึ่งกลางปี พ.ศ.2548 ณ ศาลาไม้หลังเล็ก เปิดโล่ง 4 ด้าน เก่าคร่ำคร่า แต่ดูขลังศักดิ์สิทธิ์ อยู่บนยอดเขาชีโอน วัดญาณสังวราราม ชลบุรี ทุกอย่างเงียบสงบ มีแต่เสียงลมพัด เสียงนกร้อง และเสียงธรรมโอวาทจากท่านพระอาจารย์สุชาติฯ ที่ได้เมตตาอบรมคณะผู้มาใหม่เป็นครั้งแรกที่พบหน้ากัน นานร่วมสามชั่วโมงจนเมื่อท่านพระอาจารย์เดินกลับไปกุฎิของท่านที่ริมผาแล้ว หัวใจทุกดวงเย็นฉ่ำด้วยน้ำธรรม อัศจรรย์ใจ ปิติยินดีเกินกว่าจะเอ่ยคำใด ๆ จนตั้งใจกันว่าจะพากันกลับมาที่นี่ทุกเดือน น่าเสียดายที่ครั้งแรกเราไม่ได้อัดบันทึกเสียงธรรมไว้ เป็นเรื่องคาดไม่ถึงจริง ๆ สำหรับธรรมะในวันนั้น

คณะเราเริ่มอัดบันทึกเทศน์ของท่านพระอาจารย์ นับแต่เดือนมิถุนายน 48 เป็นต้นมา เดิมอัดแจกกันในหมู่เพื่อนฝูงที่ไปด้วยกันฟังเป็นกลุ่มเล็ก ๆ แต่ครั้นผู้ใดเผอิญได้มาฟังเทศน์ของท่านก็ติดตามไต่ถามขอเพิ่มมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งปรารภกันว่า เราน่าจะขออนุญาตจัดพิมพ์รวบรวมธรรมะดังกล่าวออกแจกเป็นธรรมทาน ซึ่งท่านพระอาจารย์ได้เมตตาถอดบันทึกเสียงธรรมให้และจัดพิมพ์บางส่วนลงในชุด **“กำลังใจ”** ด้วย

“จุลธรรมนำใจ” ได้นำหัวใจทุกดวง ให้เดินตามรอยท่าน ไปบนเส้นทางอันเกษม ดูเหมือนว่า ยาวไกล ยาวนาน ท้อถอยในบางครั้ง มุมานะในบางโอกาส แต่ด้วยแรงศรัทธา เราคงจะพยายามก้าวเดินต่อไป และหากมีอานิสงส์ใด เกิดขึ้นจากการเผยแพร่ธรรมะชุดนี้ ชาวคณะทุกคนขอน้อมถวายเป็นเครื่องบูชาคุณครูอาจารย์ด้วยความเคารพรักเป็นที่สุด

คณะศิษย์ฯ

สารบัญ



กัณฑ์

อวิชชา ปัจจยา สังขารา

๒๓ กันยายน ๒๕๕๐



ธรรมอันใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา เข้าใจว่านี่คือหลักความจริง ก็จะไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ ไม่เศร้าโศกเสียใจเวลาที่สิ่งต่างๆ จากไป ดับไป



ที่นี่สอนเรื่องใจอย่างเดียว เพราะสำคัญที่ใจ ใจคือตัวรู้ แต่ใจกลับไม่รู้ใจ ปัญหาอยู่ตรงนี้ เพราะถูกตัวหลงครอบงำอยู่ เลยรู้ไม่จริง รู้ผิดเป็นชอบ จึงสร้างปัญหาให้กับตน ไม่มีใครรู้ว่าความหลงเกิดขึ้นมาได้เมื่อไร ได้อย่างไร แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงทราบ มีติดมากับจิตทุกดวง มีความหลงมีอวิชชาเป็นเจ้านาย **อวิชชา ปัจจยา สังขารา** อวิชชาเป็นผู้ครอบงำจิต เป็นผู้สั่งให้จิตคิดไปในทางที่ไม่ถูก คิดไปในทางที่ไม่เป็นจริง เคยทรงย้อนกลับไปในอดีตชาติ เพื่อหาต้นตอของอวิชชาว่าโผล่ขึ้นมาเมื่อไหร่ ก็ไม่มีต้นตอ ย้อนไปเท่าไหร่ก็มีอวิชชาอยู่กับใจเสมอ เป็นเรื่องแปลกที่มีคนอย่างพระพุทธเจ้า ที่มีสติปัญญาความฉลาด พอที่จะมองทะลุความหลงนี้ได้ เพราะความหลงก็ครอบงำจิตของพระพุทธเจ้าด้วย แต่ทรงสามารถเห็นว่าอวิชชานี้เองที่เป็นปัญหา มีคนน้อยมากที่จะสามารถมองเห็นได้ด้วยตนเอง ว่าจิตนี้ถูกอวิชชาความหลงความไม่รู้จริงครอบงำอยู่ ถ้าเป็นคนอื่นก็ต้องอาศัยการได้ยินได้ฟัง พระพุทธเจ้าจึงมีจำนวนน้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบกับพระอรหันตสาวก มีพระพุทธเจ้าองค์เดียว แต่มีพระอรหันตสาวกเป็นหมื่นเป็นแสนเป็นล้าน เพราะคนที่จะ



มาเป็นพระพุทธเจ้าได้ ต้องเป็นหัวกะทิจริงๆ เป็นสุดยอดของสติปัญญา

จึงเป็นวาสนาเป็นบุญของพวกเรา ที่ได้มาเกิดในช่วงที่มีคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ ที่จะพาให้เราหลุดพ้นจากความหลงนี้ได้ ถ้ามาเกิดในยุคในสมัยที่ไม่มีพระธรรมคำสอน ก็จะไม่มีโอกาสที่จะโงหัวขึ้นมา จากการครอบงำของอวิชชาของโมหะความหลงนี้ได้เลย ทำได้อย่างมากก็แค่ฌานแค่สมาธิ เช่น พระอาจารย์สองรูปของพระพุทธเจ้าที่ได้ตายไปก่อนที่พระพุทธเจ้าจะปรากฏขึ้นมา จึงไม่มีใครสั่งสอนให้รู้เรื่องอวิชชา รู้วิธีดับอวิชชาความหลง จึงได้เพียงฌานสมาบัติ ได้รูปฌาน ได้อรูปฌาน ที่อยู่ในระดับสมาธิ แต่ยังไม่ได้ปัญญาหรือโลกุตรธรรมหรือวิปัสสนาญาณ ที่จะเห็นต้นเหตุของการเวียนว่ายตายเกิดของความทุกข์ ว่าเกิดจาก อวิชชาความไม่รู้ โมหะความหลงที่ครอบงำจิตใจ พระพุทธเจ้าทรงเสียดายที่พระอาจารย์สองรูปได้จากไปก่อน ก่อนที่จะได้ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า จึงไม่ได้รับประโยชน์ ถ้าอยู่ต่ออีกเพียง ๗ วันหรือเพียงอีกวันเดียว แล้วได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของ

พระพุทธเจ้า ว่าหลุดพ้นได้ อย่างไรก็จะสามารถหลุดพ้นได้ เพราะมีบารมีพอ มีศีล มีสมาธิ แต่ขาดปัญญาเท่านั้นเอง การเจริญปัญญาจะไม่ยากเลย ถ้ามีศีลมีสมาธิคอยสนับสนุน พอพูดคำเดียวก็จะเข้าใจทันที

ดังที่ทรงแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรก โปรดพระปัญจวัคคีย์แสดงเพียงกัณฑ์เดียว พระอัญญาโกณฑัญญะก็มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา เห็นการเกิดการดับของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นธรรมดา **ธรรมอันใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** เข้าใจว่านี่คือหลักความจริง ก็จะไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ ไม่เศร้าโศกเสียใจเวลาที่สิ่งต่างๆ จากไปดับไป เวลาร่างกายตายไป เพราะรู้แล้วว่าเป็นธรรมดา เหมือนกับการขึ้นกับการตกของพระอาทิตย์ว่าเป็นธรรมดา พวกเราก็เห็นก็เข้าใจกัน จึงไม่ยึดติดกับการขึ้นการตกของพระอาทิตย์ ไม่ดีใจเวลาพระอาทิตย์โผล่ขึ้นมา ไม่เสียใจเวลาพระอาทิตย์ตกลงไป แต่เรายังหลงอยู่กับเรื่องของร่างกาย เวลาได้ลูกก็ดีอกดีใจกัน เวลาเสียลูกไปก็ร้องห่มร้องไห้ เพราะยังไม่เห็นด้วยปัญญา ว่ามีการเกิดมีการดับเป็นธรรมดา เป็นของคู่กัน



เห็นแต่สิ่งที่ไกลตัว เช่น พระอาทิตย์ แต่เรื่องของร่างกายกลับไม่เห็น ร่างกายก็เหมือนกับพระอาทิตย์ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ พอร่างกายนี้ตายไป จิตก็ไปหาร่างกายใหม่ กลับมาเกิดใหม่ ได้ร่างกายใหม่ แต่เป็นจิตดวงเดิม ถ้าไม่เข้าใจเรื่องจิต ก็จะเสียอกเสียใจ ว่าเสียพ่อเสียแม่ เสียพี่เสียน้อง เสียสามี เสียภรรยา เสียลูกไป แต่ความจริงไม่ได้เสีย เดี๋ยวก็กลับมาอีก ถ้ามีบุญบารมีพอ ก็จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีก แต่อาจจะไม่ได้มาเกิดใกล้กับเรา อาจไปเกิดอยู่อีกทวีปหนึ่ง อยู่อีกฟากหนึ่ง อยู่อีกจังหวัดหนึ่ง อยู่อีกหลายร้อยปีข้างหน้าก็ได้ แต่เขาก็ไม่ได้ไปไหน เพราะใจเป็นของไม่ตาย

ร่างกายเป็นเหมือนเสื้อผ้าของใจ พอขาดแล้วก็ทิ้งมันไป หาชุดใหม่มาใส่ จะได้ร่างกายแบบไหน ก็อยู่ที่บุญที่บาปที่ได้ทำไว้ ถ้าทำบาปไว้มากพอถึงเวลาต้องใช้หนี้ก็ได้ร่างกายของเดรัจฉานมาใส่ ของสุนัขของแมวมาใส่ ถ้าถึงวาระของบุญที่ได้ทำไว้ส่งผลก็ได้ร่างมนุษย์มาใส่ หรือไม่เช่นนั้นก็ได้กายทิพย์ เป็นเทพ เป็นพรหม จนกว่าจะหมดบุญของเทพของพรหม ก็จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์

ถ้าถึงวาระของบาปส่งผลก็ต้องไปเป็นเดรัจฉาน ไปเป็นกายทิพย์ฝ่ายต่ำ เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก เป็นกายทิพย์ที่มีแต่ความรุ่มร้อน มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความหิวความกระหาย ต่างกับกายทิพย์ของเทพของพรหม ที่มีแต่ความสุข ความเย็น ความสบาย เป็นอานิสงส์ของทานของศีลของสมาธิ ส่วนเปรตอสุรกาย และสัตว์นรก เป็นอานิสงส์ของบาปกรรม ไม่ได้เป็นใครที่ไหนที่เป็นกายทิพย์ชนิดต่างๆ นอกจากใจนี่เอง แม้ขณะนี้ที่เป็นมนุษย์อยู่นี้ ใจก็เป็นกายทิพย์ จะเป็นในระดับไหนก็ขึ้นอยู่ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ถ้าทำบุญก็มีกายทิพย์ระดับของมนุษย์บ้างของเทพบ้างของพรหมบ้าง ถ้าทำบาปก็มีกายทิพย์ของเดรัจฉาน ของเปรต ของอสุรกาย ของสัตว์นรกบ้าง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีร่างกายมนุษย์แล้ว กายทิพย์จะเป็นมนุษย์อยู่ตลอดเวลา แต่จะเปลี่ยนไปตามบุญตามกรรม ที่กำลังทำกันอยู่ในปัจจุบัน เวลาที่โกรธเครียดกินไม่ได้นอนไม่หลับ ตอนนั้นกายทิพย์ก็เป็นนรกไป ถ้ามีความเย็นมีความสุขมีความสบายก็เป็นเทพไป ถ้าสงบนิ่งอยู่ในสมาธิก็เป็นพรหมไป ถ้ามีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดกับอะไร ก็เป็นกายทิพย์ของพระอริยเจ้าไป



ทั้งหมดนี้คือใจทั้งนั้น ที่เรียกว่ากายทิพย์ ก็คือใจนี้เอง เป็นกายทิพย์ชนิดต่างๆ มีบุญกรรมเป็นผู้ปรุงแต่ง เหมือนกับน้ำเปล่า เราสามารถปรุงแต่งให้เป็นน้ำชนิดต่างๆ ได้ เป็นน้ำอัดลมมีฟอง มีลมอยู่ในน้ำ มีกลิ่นมีสี มีรส เป็นได้หลากหลาย เป็นน้ำทั้งนั้น เพียงแต่มีส่วนอื่นมาผสมปรุงแต่งกัน ใจก็เป็นเหมือนน้ำที่ได้รับการปรุงแต่งจากกรรมที่เราทำกัน จากการกระทำทางกายวาจาใจ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ทำไปแล้วก็ทำให้ใจเป็นกายทิพย์ชนิดต่างๆ ถ้าอยากจะรู้ว่าในปัจจุบันกายทิพย์ของเราเป็นชนิดใด ก็ดูตอนที่นอนหลับ ถ้าฝันดีก็เป็นเทพ ถ้าหลับนิ่งไม่ฝันเลยก็เป็นพรหม ถ้าหิวโหยกระหายอยากก็เป็นเปรต ถ้าหวาดกลัวก็เป็นอสุรกาย บางคนต้องตื่นขึ้นมาเปิดตู้เย็นหาของกิน นั่นแหละเปรตกำลังออกมา แต่เป็นเพียงชั่วคราว ไม่ถาวร เป็นเหมือนหนังตัวอย่าง ขณะที่ร่างกายยังเป็นมนุษย์อยู่นี้ ใจจะได้เสพสัมผัสกับหนังตัวอย่าง ของเทพ ของพรหม ของเดรัจฉาน ของเปรต ของนรก พอร่างกายตายไป จะเป็นกายทิพย์แบบไหน ก็อยู่ที่กรรมที่เป็นเหมือนวัวปากคอก ถ้าเป็นกรรมดีก็จะเป็นเทพเป็นพรหมเป็นมนุษย์ ถ้าเป็นกรรมไม่ดีก็ไปตกนรก ไปเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นเดรัจฉาน



นี่คือเรื่องของใจ เป็นต่างๆ กันไป เพราะกรรมเป็นเครื่องจำแนกแยกสัตว์ กรรมนี่แหละที่ทำให้เป็นกายทิพย์ชนิดต่างๆ ถ้าเป็นกุศลกรรม ก็ได้เป็นพระอรหันต์ เป็นพระพุทธเจ้า เช่น ทานศีลภาวนา เป็นกุศลกรรมที่จะทำให้กายทิพย์บริสุทธิ์ขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนเอาน้ำที่มีสีมีกลิ่นมีรสเทใส่เครื่องกรองน้ำ เพื่อกรองเอาสีออก เอากลิ่นออก เอารสออก จนเหลือแต่น้ำสะอาดบริสุทธิ์ ใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าผ่านการกรองด้วยทานด้วยศีลด้วยภาวนา ก็จะบริสุทธิ์ขึ้นไปตามลำดับ กิเลสคือความโลภความโกรธความหลง ก็จะถูกแยกออกจากใจ เหลือแต่ใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีเชื้อที่จะพาให้ไปเกิด เช่น ใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันต์ ได้รับการกรองด้วยธรรมะ ด้วยบารมีทั้ง ๑๐ สรุปลงสั้นๆ คือทานศีลภาวนาเป็นธรรมอันเดียวกัน มรรค ๘ ทานศีลภาวนา บารมี ๑๐ พละ ๕ อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมอันเดียวกัน มีรูปลักษณ์ที่ต่างกันเล็กน้อย เน้นบางอย่าง ไม่เน้นบางอย่างเท่านั้นเอง มหาสติปัฏฐานสูตรก็เช่นเดียวกันเป็นตัวกรองเหมือนกัน เพียงแต่ในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้เน้นเรื่องสติเป็นหลัก ในบารมี ๑๐ ก็เน้นเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องเนกขัมมะ



เรื่องปัญญา เรื่องเมตตา แล้วแต่จะทรงแสดงเพื่อความหลากหลาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้กว้างขวางยิ่งขึ้นไป แต่ก็เป็นมรรคทั้งนั้น เป็นตัวกรองจิตกรองใจ แยกกิเลสให้ออกจากใจ กิเลสไม่ได้ออกจากใจด้วยการอธิษฐานอยากได้ เช่น ทำบุญใส่บาตรก็อธิษฐานขอให้ไปถึงพระนิพพาน ไปไม่ถึงหรอก ถ้าทำบุญอย่างเดียวไม่รักษาศีล ต้องกรองหลายชั้น ไม่ใช่กรองเพียงชั้นเดียว ถ้ากรองชั้นเดียวก็กรองได้เพียงบางส่วน ทำบุญอย่างเดียวก็กรองได้เพียงบางส่วน จะไม่ทำให้กิเลสหมดไป ไม่ทำให้จิตสะอาดบริสุทธิ์ ต้องกรองทั้งทานทั้งศีลทั้งภาวนา ภาวนาเป็นตัวกรองส่วนที่ละเอียด ทานเป็นตัวกรองส่วนที่หยาบ กรองส่วนหยาบไปก่อน ศีลก็กรองส่วนที่ละเอียดขึ้นไป สมาธิก็ยิ่งละเอียดเข้าไปอีก ปัญญาก็ยิ่งละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ เพราะกิเลสมีหลายขนาด มีขนาดหยาบ ขนาดกลาง ขนาดละเอียด เครื่องกรองก็ต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาสั่งสอน พวกเราไม่มีทางหรอก ขนาดสั่งสอนก็ยังไม่ทำกันเลย ถ้าไม่มีก็อย่าไปฝันเลย แต่

บางคนอาจจะดีใจเสียด้วยซ้ำไป ไม่มีจะดีกว่า จะได้อยู่ไป ตามประสากิเลส สุขบ้างทุกข์บ้าง มีพระอยู่รูปหนึ่งเห็น พระรูปอื่นร้องห่มร้องไห้ ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงเสด็จ ดับขันธ์ไป ก็บอกว่าร้องไปทำไม ดีเสียอีกไม่มีใครมาสอน มาว่ากล่าวตักเตือน เป็นเหตุทำให้พระมหากัสสปะเกิด ความวิตกว่า พระพุทธเจ้าเพิ่งดับขันธ์ไปได้ไม่นาน ก็มี ความรู้สึกอย่างนี้ปรากฏขึ้นในหมู่สงฆ์แล้ว กลัวจะขยาย ไปเรื่อยๆ จึงต้องจัดการสังคายนา รวบรวมพระธรรมคำ สั่งสอนต่างๆ ให้เป็นกิจจะลักษณะ มีพระอรหันต์ ๕๐๐ รูปเป็นผู้สังคายนา เพื่อจะได้กันความสงสัย ว่าสิ่งนี้ทรง สอนหรือไม่อย่างไร เพราะรู้แล้วว่าพอไม่มีพระศาสดาแล้ว จิตของคนก็จะเริ่มห่างจากธรรมะ เหมือนลูกศิษย์ที่ครูบา-อาจารย์ตายจากไป ก็จะแตกกระจายกัน ถ้ามีอะไรไว้ยึด เกาะได้ก็ยังพอไปได้ จึงต้องรวบรวมพระธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้าไว้ ให้เป็นกิจจะลักษณะ เพื่อผู้ที่มาปฏิบัติ ภายหลังจะได้ไม่สงสัย ว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือไม่ จะได้ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ได้ประโยชน์

จึงมีการสังคายนาครั้งแรก สามเดือนหลังจากที่ พระพุทธเจ้าทรงเสด็จดับขันธ์ปรินิพพานไปแล้ว โดยมี



พระอานนท์เป็นผู้แสดงพระสูตรต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงเอาไว้ เพราะพระอานนท์ใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้ามาก มีความจำดี จำพระสูตรต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ได้มาก ถ้าพระอานนท์ไม่ได้ฟัง เพราะไม่ได้ตามเสด็จไป ก็ยังมีข้อแม้ให้พระพุทธเจ้ากลับมาแสดงให้พระอานนท์ฟัง พระอานนท์จึงเป็นผู้แสดงในท่ามกลางสงฆ์ที่ทำการสังคายนา คือพระอรหันต์ ๕๐๐ รูป ที่กลายมาเป็นพระไตรปิฎก เป็นธรรมวินัยที่ปฏิบัติกันมาจนถึงปัจจุบัน ของสายเถรวาท ถ้าเป็นสายมหายาน ก็มีการตัดมีการปรับปรุง เพื่อให้เข้ากับสังคม ไปอยู่ทางเหนืออากาศหนาวมาก ก็เลยไม่ได้ห่มจีวรอย่างที่เคยห่มกัน กลับใส่กางเกงใส่เสื้อแทน พระวินัยบางข้อก็ไม่รักษา เพื่อให้คล่องตัว แต่ทางสายเถรวาทถือว่าเคยรักษามาได้ในสมัยพระพุทธกาล ก็น่าจะรักษาต่อไปได้ จึงไม่ลบล้างพระธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ พยายามรักษากันมาทุกข้อจนถึงปัจจุบัน มีบางพวกบางฝ่ายก็ยกเลิกข้อนั้นข้อนี้บ้าง ก็เลยทำให้แยกเป็นสายต่างๆ ไป แต่ไม่ได้เป็นเรื่องของพระธรรมวินัย เป็นเรื่องของกิเลสของคนที่มาเกี่ยวข้องกับธรรมวินัย กิเลสชอบปรับธรรม

วินัยให้เข้ากับกิเลส แทนที่จะปรับกิเลสให้เข้ากับธรรมวินัย ก็เลยหย่อนยานลงไปเรื่อยๆ

ถ้าเปรียบเทียบกับสมัยครูบาอาจารย์รุ่นหลวงปู่มั่น ลูกหลานของหลวงปู่มั่นก็มีความแตกต่างกัน ความเคร่งครัดความเข้มข้นจะแตกต่างกัน แต่ก็จะมีพระรูปอื่นมาฟื้นฟูความเคร่งครัดความเข้มข้นอีก ปรากฏเป็นปฏิปทาสายใหม่ของพระองค์นั้นไป มีอย่างนี้มาอยู่เรื่อยๆ หลวงปู่มั่นท่านก็มีบุญบารมีมาก ได้ฟื้นฟูความเข้มข้นความเคร่งครัดในพระธรรมพระวินัย จนปรากฏเป็นปฏิปทาสายพระอาจารย์มั่นขึ้นมา มีลูกศิษย์ลูกหา มีครูบาอาจารย์ที่เป็นพระสุปฏิปันโน ให้เรากราบไหว้บูชากันเป็นจำนวนมาก มีรุ่นลูกหลานปรากฏตามกันมา ความเข้มข้นก็ค่อยๆจางไป เหมือนกับกะทิที่คั้นจากมะพร้าว น้ำแรกก็ข้นดี พอน้ำที่สองก็จางลงไป กะทิก็น้อยลงไป น้ำก็มากขึ้น จนกว่าจะได้มะพร้าวลูกใหม่มาคั้นใหม่ ก็จะได้ความเข้มข้นใหม่ คงจะเป็นอย่างนี้ไปจนกว่าจะหมดยุคของศาสนาคือประมาณ ๕,๐๐๐ ปี หลังจากนั้นแล้วคงไม่มีมะพร้าวลูกใหม่มาให้คั้น ก็จะกลายเป็นน้ำกะทิที่มีแต่กลิ่น มีแต่



รูปภาพให้ดู แต่ไม่มีเนื้อมีหนังของกะทิเหลืออยู่ ก็ต้องรอให้มีพระพุทธเจ้าองค์ใหม่มาปรากฏ มาประกาศสั่งสอนพระธรรมคำสอนใหม่ เป็นรอบใหม่ เป็นอย่างนี้มาตั้งนานแล้วในอดีต พระพุทธเจ้าทรงเล่าถึงพระพุทธเจ้าที่ได้ปรากฏก่อนพระพุทธองค์อยู่ ๓ พระองค์ มีชื่อต่างๆ พระองค์เป็นองค์ที่ ๔ และทรงกล่าวถึงองค์ที่ ๕ ที่จะมาต่อไป คือพระศรีอารย์ พระศรีอารยเมตไตรย แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าหลังจากพระศรีอารย์แล้ว จะไม่มีพระพุทธเจ้ามาปรากฏอีก จะมีต่อไปอีกเรื่อยๆ พระศรีอารย์ก็คงจะเล่าเรื่องพระพุทธเจ้าในอดีต และพระพุทธเจ้าที่จะมาในอนาคตอีก จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่ในจิตใจของสัตว์โลก ถึงจะไม่มีการปรากฏขึ้นของพระพุทธเจ้า

พวกเราจึงถือว่าโชคดี ที่ได้มาเกิดในยุคที่มีพระพุทธศาสนา มีโอกาสที่จะตักตวงประโยชน์จากพระศาสนา คือการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ดังที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้ตักตวง ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิด ที่เหมือนกับการเดินทางในทะเลทราย ไม่มีความ

สุขเลย มีแต่ความร้อนแห้งผาก ความหิวกระหาย นานๆ จะได้ไปเจอเกาะกลางทะเลทราย ที่มีบ่อน้ำมีต้นไม้อยู่นิดหน่อย ให้ได้พักผ่อนหย่อนใจ ไม่นานก็ต้องออกเดินทางต่อไปอีก เพราะใจไม่มีความสุข อยู่ที่ไหนก็ไม่พอใจ ต้องหาอะไรมาเพิ่มอยู่เรื่อยๆ อยู่ที่นี่ก็อยากจะไปที่โน่น พอไปที่โน่นก็อยากจะกลับมาที่นี่ เพราะธรรมชาติของกิเลสเป็นอย่างนี้ จะหลอกให้ไปหาสิ่งต่างๆ อยู่เรื่อยๆ พอถึงเกาะนี้แล้วแทนที่จะพักไปนานๆ อยู่ได้เดี๋ยวเดียวก็เบื่อ ต้องหาเกาะใหม่อีก ต้องไปลุยกลางทะเลทรายอีก จนกว่าจะไปถึงเกาะ ใหม่ แล้วก็ไปต่ออีก เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ มาเกิดเป็นมนุษย์แล้วตายไป ก็ต้องไปเกิดเป็นอย่างอื่นอีก ต่อไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าตราบใดยังไม่ได้กำจัดต้นเหตุที่พาให้ไปเกิด คือความโลภ ความโกรธความหลง ที่หลอกให้ไปหาความสุขภายนอก เพราะความหลงคือการไม่เห็นความสุขที่แท้จริง ที่มีอยู่ในใจ ที่เกิดจากความสงบระงับของความโกรธความโลภความหลง

มันยากตรงนี้ ความหลงไม่เห็นโทษของตัวมันเอง จึงไม่ทำลายตัวมันเอง จะหลงมากขึ้นไปเรื่อยๆ ด้วยการ



ไปหาความสุขจากภายนอก ที่ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่มีความทุกข์เจือปนอยู่ด้วย เป็นความสุขที่ไม่ให้ความอิ่มความพอ ได้เท่าไหร่ก็ต้องหาใหม่อยู่เรื่อยๆ มีความสุขชนิดหนึ่งที่ให้ความอิ่มความพอ ไม่มีความทุกข์เจือปน แต่ไม่รู้ว่าอยู่ตรงไหน ต้องมีพระพุทธเจ้ามาชี้บอกว่าอยู่ในใจเรานี้เอง จะเกิดขึ้นเมื่อได้ทำลายความโลภความโกรธความหลงให้หมดไปจากใจ ด้วยการปฏิบัติธรรม ทำบุญทำทานรักษาศีลภาวนา จึงอย่าไปรอพระพุทธเจ้าองค์ใหม่ ที่จะสอนวิธีปฏิบัติที่ง่ายกว่านี้ ไม่มีเพราะทรงสอนเหมือนกันทุกพระองค์ สอนอย่างเดียวกันอย่าไปหวังว่าองค์หน้าจะสอนให้กดปุ่มเดียว แล้วกิเลสจะหายวับไปเลย อย่าไปหวัง ต้องบำเพ็ญทานศีลภาวนา ต้องอดข้าวเย็น ต้องนอนบนพื้นแข็งๆ ไม่มีห้องแอร์ ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะให้เสพ สิ่งที่จะกำจัดกิเลสได้ต้องเป็นเนกขัมมะ ต้องปล่อยวางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ อย่าไปหาการหลุดพ้นจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะไม่ทำให้หลุดพ้นได้ เพราะเป็นกับดักที่จะทำให้สัตว์โลกเวียนว่ายตายเกิดไปไม่รู้จักจบจักสิ้น จึงต้องเจริญเนกขัมมะบารมีกัน ไม่ดูไม่ฟัง ไม่หาความสุขจากตาหูจมูก

ลิ้นกาย แต่หาความสุขจากความสงบของใจ ด้วยการทำทานรักษาศีลภาวนา ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เพื่อวิมุตติความหลุดพ้นที่จะตามมาต่อไป

จึงไม่ควรปล่อยโอกาสอันดีงามนี้ให้ผ่านไป ควรทุ่มเทชีวิตจิตใจเวลา ที่พอจะเบียดมาจากภารกิจต่างๆ มาใช้ในทางนี้ให้มาก เพราะทางนี้เป็นของจริง ภารกิจทางโลกเป็นของปลอม เป็นของชั่วคราว ไม่ได้แก้ปัญหาระยะยาว แก้แต่ปัญหาระยะสั้น ทำให้มีความสุขความเพลิดเพลิน ไม่ต้องทุกข์ยากลำบาก แต่เป็นเพียงชั่วคราว ไม่เหมือนกับการแก้ปัญหาที่ถาวร แก้อย่างถาวรต้องแก้ที่ใจ ด้วยการกำจัดความโลภความโกรธความหลง กำจัดอวิชชาที่เป็นต้นเหตุพาให้สัตว์โลกไปเวียนว่ายตายเกิด ดังในปฏิจจสมุปบาทที่แสดงไว้ว่า อวิชชาปัจจยาสังขารา สังขาราปัจจยา วิญญาณัง วิญญาณังปัจจยานามรูปัง ปัจจยาอายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ตามลำดับ ถ้าดับอวิชชาตัวเดียว สังขารวิญญาณและอื่นๆ ก็ดับตามไปหมด ภพชาติก็ไม่มีอีกต่อไป ต้องดับอวิชชาด้วยทานศีลภาวนา ไม่ดับด้วยทานอย่างเดียว ทานอย่าง



เดียวไม่พอ ศีลก็ไม่พอ สมถะก็ไม่พอ ต้องวิปัสสนาด้วย จึงควรแน่วแน่มั่นคงเชื่อมั่นต่อการประพฤติปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำอย่างจริงจัง เพื่อจะได้เห็นผลอย่างจริงจัง จะได้ทำให้ภารกิจนี้เสร็จสิ้นไปในชาตินี้เลย ไม่เกิน ๗ ปี ดังที่ได้ทรงแสดงไว้ในพระมหาสติปัฏฐานสูตร

ถาม จะทำภาวะจิตอย่างไรถึงจะได้เกิดเป็นมนุษย์ ไม่ไปเสียเวลาเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นร้อยเป็นพันปี เสวยสุข ไม่เห็นทุกข์ จะทำอย่างไรให้เป็นวัวปากคอกที่จะออกมาเป็นมนุษย์

ตอบ การไปเสียเวลาบนสวรรค์ ไม่เป็นการเสียเวลา เป็นการไปรับรางวัลได้โบนัสไปเที่ยวรอบโลก แล้วไปทำงานต่อ ดีกว่าไปใช้กรรมไปติดคุก ติดตะราง เพราะถึงแม้จะเกิดเป็นมนุษย์ จะมีสักกี่คนที่สนใจปฏิบัติธรรมกันอย่างจริงๆ จังๆ เรื่องนี้ไม่ต้องไปกังวล ขอให้ได้เกิดอยู่ในสุคติก็ แล้วกัน ไปเป็นพรหมก็มีความสุข พอกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็จะบำเพ็ญต่อได้

ถาม เทวดามี ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ติดสุข กับกลุ่มที่ใฝ่ธรรม

ตอบ อยู่ที่อุปนิสัยเดิม บุญบารมีมีหลายอย่างด้วยกัน ถ้าไม่เจริญทางด้านปัญญาบารมี ก็จะไม่ใฝ่ธรรม ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็จะไม่ค่อยเข้าวัด จะไปทำงานทางด้านสาธารณกุศล อย่างพวกไฮโซ จัดงานหาเงินช่วยคน อีกพวกใฝ่ธรรมเข้าวัด

ถาม ช่วงพุทธันดรยาวนานเท่าไร ช่วงรอยต่อระหว่างพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์

ตอบ ยาวกว่าช่วงที่มีศาสนา เพราะยาวเป็นกัป ช่วงที่มีพระพุทธศาสนา อาจจะยาว ๕,๐๐๐ ปีบ้าง ๑๐,๐๐๐ ปีบ้าง ขึ้นอยู่กับบารมีของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ มนุษย์ในแต่ละยุคมีอายุยาวต่างกัน พวกเราเกิดในยุคที่มนุษย์มีอายุเพียง ๘๐ ปี ๑๐๐ ปี บางยุคมนุษย์มีอายุยาวเป็น ๑,๐๐๐ ปีก็มี ก็ยังไม่ยาวเท่ากัป กัปนี้ยาวจนนับไม่ได้ เท่ากับเวลาที่จะทำให้ภูเขาหิมาลัย ราบลงมาเป็นหน้ากลอง ด้วย



การเอาผ้ามาลูบทุก ๑๐๐ ปี ลูบ ๑ ครั้ง ลูบไปเรื่อยๆ ทุก ๑๐๐ ปี จนกว่าภูเขาหิมาลัยจะราบลงมาเป็นหน้ากลอง ก็จะได้ ๑ กัป

ถาม อายุของพระพุทธศาสนาสั้นมาก

ตอบ โอกาสที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์และพบพระพุทธ-ศาสนานี้ ยากยิ่งกว่าถูกรางวัลที่ ๑ ยากกว่าเป็นล้านเท่า เราได้โอกาสนี้แล้ว ถ้าไม่ตักตวงก็ช่วยไม่ได้

ถาม ในสมัยพุทธันดร ถ้าเรามีอุปนิสัยในการปฏิบัติภาวนา เราก็ยังทำได้

ตอบ สามารถทำบุญให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิได้เหมือนกับพวกปฏิบัติธรรมก่อนที่ พระพุทธเจ้าจะทรงตรัสรู้ ก็มีทำกันอยู่ แต่จะปฏิบัติไม่ถึงพระนิพพาน



ถาม เป็นกลุ่มย่อย

ตอบ มีเยอะ พวกนี้พร้อมแล้ว เพียงแต่รอคนมาสอนขั้นสุดท้ายเท่านั้นเอง พอพระพุทธเจ้าทรงเทศน์สอนก็จะหลุดพ้นทันทีเลย เช่น สำนักหนึ่งที่มีนักปฏิบัติอยู่ ๕๐๐ รูป มีความเชื่อผิดๆ เช่น การบูชาไฟ ก็ทรงแสดงว่าไฟร้อนเหมือนกิเลส ต้องกำจัดความร้อนของใจคือกิเลส พอเขาหันมากำจัดความโลภโกรธหลง ก็บรรลุได้ทันที เป็นพระอรหันต์พร้อมกัน ๕๐๐ รูป เลย ในระยะเวลาเพียง ๗ เดือนก็มีพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมาถึง ๑๒๕๐ รูป ที่มาเฝ้าพระพุทธเจ้าในวันเพ็ญ เดือน ๓ เจ็ดเดือนหลังจากที่ได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาเป็นครั้งแรกในวันเพ็ญเดือน ๘ แสดงว่าพวกนี้ได้สะสมบุญบารมีมาเรื่อยๆ แต่มาติดตรงคอขวด ไม่มีใครมากระแทกให้คอขวดแตก จะได้ออกไปกันได้ ติดอยู่ตรงนี้ต้องรอพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ มาทำลาย คอขวดนี้พอคอขวดแตก พระอรหันต์ก็ทะลักออกมาเป็นพันเป็นหมื่น ขอให้ทำไปเรื่อยๆ อยู่ในระดับไหนก็



ทำไป รักษาศีลไป ทำบุญทำทานไป ปฏิบัติไป ได้มากได้น้อยก็ทำไป ถ้าอยากจะได้มาก ต้องอดทนมาก ต้องกล้าหาญมาก ไม่กลัวความทุกข์ยากลำบาก ก็จะได้มากหน่อย เหมือนชาวนาชาวไร่ ถ้าขยันก็จะถางป่าได้มากปลูกต้นไม้ได้มาก ถ้าขี้เกียจเอาแต่พอกินไปวันๆ ก็จะได้น้อย พวกเราจะเอาแบบไหน เอาแต่พอกินไปวันๆ ทำไปตามกำลังตามสบาย ถ้ายากหน่อยก็ไม่เอาแล้ว ก็จะไม่ก้าวหน้า ไม่พัฒนา

ถาม ถ้าจะให้ได้ใน ๗ ปี ต้องออกจากเรือนหรือไม่

ตอบ ไม่ออกจากเรือนก็ได้ แต่ต้องไม่หาความสุขจากรูป เสียง กลิ่นรสโผฏฐัพพะ ต้องมักน้อยสันโดษ ต้องภาวนาทั้งวันทั้งคืน ยกเว้นเวลานอนหลับเท่านั้น ถ้าไม่เดินจงกรมก็นั่งสมาธิสลับกันไป ทำอยู่สองอย่างนี้ แล้วก็อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรมะสลับกันไป

ถาม พยายามทำให้เวลา ๒๔ ชั่วโมง เป็นสิ่งที่นอกธรรมะน้อยที่สุด



ตอบ อยู่แบบพระ ถึงแม้ต้องทำมาหากิน ก็ไม่ห่างไกลจากธรรมะ เวลาพระบิณฑบาต ท่านก็สอนให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว กับการบิณฑบาต หรือจะบริกรรมพุทโธไปก็ได้ เป็นฆราวาสก็ทำ ได้แต่ก็ยากหน่อย เพราะต้องคุยกัน พอคุยสติก็หลุดไปเลย ไหลไปกับเรื่องราวต่างๆ ถ้าเคยฝึกมาแล้วก็สามารถปฏิบัติได้ ถึงแม้จะคุยก็คุยด้วยสติ รู้ว่ากำลังคุยเรื่องอะไร เช่น คุยเรื่องงานเรื่องการ วันนี้จะทำอะไร พอคุยเสร็จก็กลับมาที่ธรรมะต่อ ทำงานก็ให้มีสติอยู่กับงานที่กำลังทำ อย่างนี้ถือว่าอยู่ใกล้ธรรมะ ถ้าทำอย่างนี้จริงๆ ก็จะเกิดปัญญาขึ้นมาว่าไม่รู้จะทำไปทำไม เอาเงินไปทำไม เที่ยวก็ไม่เที่ยว ถ้าต้องการธรรมะ ก็ไม่ต้องใช้เงินแล้ว ที่ยังต้องการเงิน เพราะต้องเอาไปเลี้ยงกิเลส ซื้อของที่กิเลสชอบไปดูไปฟังสุขภาพ ยังสมบูรณ์อยู่ ก็จะเฉยๆ ไม่รู้ว่ายึดติดหรือไม่ พอเวลาใกล้จะตายถึงรู้ว่า ยึดติดหรือไม่ยึดติด ถ้ายึดติดก็จะกระวนกระวายกระสับกระส่าย กินไม่ได้นอนไม่หลับ พอปล่อยวางได้ตัดได้ จะตายก็ตาย ก็จะเบาสบาย การปฏิบัติจึง



ต้องอาศัยเหตุการณ์และสถานที่ ที่จะกระตุ้นให้เลือกระหว่างการปล่อยวางกับการยึดติด ถ้าไม่แน่ใจว่าปล่อยวางได้จริง หรือไม่ ก็ต้องไปอยู่ตามป่าตามเขา ที่พระปฏิบัติต้องไปอยู่ตามป่าตามเขา เพราะต้องการพิสูจน์ว่าปล่อยร่างกายได้จริงหรือไม่ ต้องไปอยู่ใกล้เสือ พอเสือร้องขึ้นมาใจยังเฉยอยู่หรือไม่ ถ้าใจสั่นแสดงว่ายังไม่ปล่อย ถ้าปล่อยแล้วต้องเฉย

ถาม ขออุบายเวลาทำงาน บางทีเกิดโทสะให้อภัยยากโดยเฉพาะทำงานร่วมกันกับเพื่อนร่วมงานที่คุ้นเคยสนิทกันมา พอเกิดความไม่ชอบ เขาจะทำอะไรเราจะคอยจับผิดเขา หรือโมโหเขา

ตอบ ต้องโทษตัวเราว่าเรากำลังผิด ไม่ใช่เขาผิด ถึงแม้เขาผิดแต่เราผิดมากกว่าเขา ที่ไม่ให้อภัยเขา ที่ไปจ้องจับผิดไปโกรธไปเกลียดเขา ซึ่งร้ายแรงกว่าสิ่งที่เขาทำผิด เหตุที่ทำให้เราโกรธ ก็เพราะเราไปยึดติดกับงานของเรามากเกินไป พอเขาไม่ได้ทำตามที่



เราต้องการ เราเลยโกรธ เพราะทำให้งานเสีย ถ้ามีความเมตตาแล้วจะเลือกความเมตตามากกว่างาน งานได้ก็ได้ไป ไม่ได้ก็ช่างมัน ทำวันนี้ไม่ได้ พรุ่งนี้ทำใหม่ก็ได้ คนนี้ทำไม่ได้ก็หาคนใหม่มาทำแทน แต่ไม่ต้องไปโกรธไปเกลียดเขา เพราะความโกรธความเกลียดเป็นโทษ เป็นความผิดที่ร้ายแรงกว่า ต้องเห็นความผิดที่อยู่ในตัวเราเห็นว่าความโกรธความเกลียดเป็นโทษ เป็นความผิดที่ร้ายแรงกว่าการกระทำผิดพลาดของเขา เขาอาจจะไม่ตั้งใจก็ได้ หรืออาจจะตั้งใจก็ได้ ไม่เป็นไร ข้อสำคัญคืองานนี้ไม่สำคัญอะไร เมื่อเปรียบเทียบกับงานภายในใจของเรา

ถาม ความยึดติดในงานกับความรับผิดชอบในงานเหมือนจะใกล้ๆ กัน

ตอบ ต่างกันตรงที่อารมณ์ ถ้าเป็นความรับผิดชอบก็ทำไปด้วยเหตุด้วยผล ไม่มีอารมณ์ ไม่กังวล ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เสร็จก็เสร็จ ไม่เสร็จก็ไม่เสร็จ ทำเต็มที่แล้ว



ถาม ถ้าสมมติว่างานนี้ต้องเสร็จ ถ้าไม่เสร็จแสดงว่าเราไม่รับผิดชอบ

ตอบ ไม่ใช่ เราอาจจะไม่มีความสามารถพอ หรือมีอุปสรรคที่เราไม่สามารถแก้ได้ ถ้าเจ้านายไม่พอใจอย่างมากก็ให้เราหางานใหม่ ถ้าเราทำเต็มความสามารถของเราแล้ว แสดงว่าเรารับผิดชอบเต็มที่แล้ว

ถาม หมายความว่า ถ้าเราทำตามหน้าที่อย่างเต็มที่แล้วผลจะเป็นอย่างไร อย่าได้เป็นอารมณ์กับผลอย่างนั้นใช่ไหม

ตอบ ผลก็ต้องเป็นผลอย่างนั้น จะดีใจก็ได้เท่านั้น จะเสียใจก็ได้เท่านั้น จะเฉยๆ ก็ได้เท่านั้น

ถาม อย่าให้เป็นอารมณ์กับผลที่เกิดขึ้น

ตอบ เฉยๆ แล้วจะสบายใจ ดีใจก็เกิดกิเลสอีก ต้องทำดี



กว่านี้ หางานที่ยากกว่านี้ทำ ต้องเครียดไปเรื่อยๆ เพราะมีเป้าสูงขึ้นไปเรื่อยๆ

ถาม หมายความว่า ทำให้ดีที่สุดเท่าที่เราคิดว่าดีที่สุดแล้ว

ตอบ ทำเต็มความสามารถของเรา

ถาม โดนใครว่าอะไรก็ไม่ต้องไปสนใจ เพราะเราทำดีที่สุดแล้ว

ตอบ ฟังได้ ถ้าฟังด้วยเหตุด้วยผล บางทีเขาอาจจะแนะนำอะไรบางอย่าง ให้เราทำได้ผลดีขึ้น อย่างนี้ไม่ควรปฏิเสธ ถ้าพูดไม่มีเหตุผล พูดด่าว่าไปตามอารมณ์ ก็กรวดน้ำให้เขาไป อย่าไปถือสาถือโทษ

ถาม ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ผลจะเป็นอย่างไรแล้วแต่เขาจะคิด



ตอบ เราก็ต้องยอมรับผลที่จะตามมา อาจจะได้ขึ้นเงินเดือน อาจจะถูกตัดเงินเดือน อาจจะถูกย้ายงานหรือออกจากงาน อะไรก็เกิดขึ้นได้ทั้งนั้น ถ้าเราไม่ยึดไม่ติดก็ไม่เป็นไร คนที่ไม่ยึดไม่ติดได้ ต้องอยู่อย่างสมถะ ต้องไม่อาศัยเงินมากเกินไป ได้เงินเดือนมากก็ไม่ใช้มาก เก็บสำรองไว้ เวลาตกงานก็ไม่เดือดร้อน มีเงินสำรองไว้ สัก ๒ ปี ๓ ปี ไม่เดือดร้อนถ้าไม่ใช้มาก ใช้เฉพาะค่าอาหาร ค่าที่อยู่อาศัย ค่าใช้จ่ายจำเป็นเล็กๆ น้อยๆ เงินเดือนที่เราได้ปีหนึ่งควรอยู่ได้ ๑๐ ปี

ถาม บางคนต้องมีภาระต้องดูแล

ตอบ มีก็มีไป ถ้าไม่มีก็จะเก็บเงินได้ถ้าจะเก็บ แต่กิเลสจะหลอกว่า ทำมาแทบเป็นแทบตาย เก็บไปทำไม ตายไปก็ไม่ได้ใช้ ใช้แล้วมีความสุข แต่ไม่รู้ว่ามีความเครียดตามมาด้วย ต้องเป็นเบี้ยล่างของคนอื่น เป็นทาสของเงิน จะเครียดเวลาเกิดปัญหาในการทำงาน ไม่มีความสุข ถ้ามีเงินสำรองไว้แล้วใจจะ

เย็น จะถูกไล่ออกก็อยู่ได้ ๖ เดือน ๗ เดือน ๑ ปี ๒ ปี ก็อยู่ได้ ไม่เป็นปัญหาอย่างไร ถ้าอยู่แบบสมถะ แบบเศรษฐกิจพอเพียง

ถาม ที่ทำงานมีเด็กคนหนึ่ง ซึ่งลูกรังเกียจเขามาก เคยเมตตาเขา ตอนหลังเมตตาไม่ลง เพราะพฤติกรรมเขาน่ารังเกียจ รู้สึกหดหู่ ว่าเราทำถูกหรือไม่

ตอบ ถ้ารังเกียจก็ผิด ต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา คือเฉยๆ เขาจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา ถ้าเจอเขายิ้มได้ก็ยิ้ม ถ้ายิ้มไม่ได้ก็ต่างคนต่างเฉย ไม่ต้องทักทายกันก็ได้

ถาม บางทีต้องสงเคราะห์เขา ให้เขากลับบ้านด้วย แต่ใจรับไม่ได้

ตอบ แผ่เมตตาให้คนที่เรารักมันง่าย แผ่ให้คนที่เราไม่รักมันยาก ถ้าแผ่ได้แสดงว่าจิตเราสูง มีเมตตาสูง มีเมตตาจริงๆ ต้องแผ่ให้ได้ นี่คือข้อสอบของเรา



ถาม ต้องไม่เลือกที่รัก มักที่ชัง

ตอบ ถ้าเลือกได้ก็เลือก หมายถึงเลือกคบคน ถ้าคนไม่ดีหลีกได้ก็หลีก ไม่ต้องคบ ไม่ใกล้ชิดสนิทสนม แต่ไม่ควรมีอารมณ์เกลียดรังเกียจ ถ้าไม่จำเป็นต้องอยู่ใกล้ชิด ก็ต่างคนต่างอยู่ ถ้าจำเป็นก็ต้องเมตตาอย่าให้ความรังเกียจมา เป็นตัวนำก็แล้วกัน คนเรามีทั้งดีและไม่ดี ควรแยกแยะ เลือกคบได้ แต่ไม่เลือกที่รักมักที่ชังด้านอารมณ์ เลือกที่รักมักที่ชังด้านเหตุผล พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า อเสวนา จ พาลานัง ไม่ให้คบคนพาล ให้คบบัณฑิต คบคนพาลจะทำให้เรามีแต่เรื่องแต่ราว คบบัณฑิตทำให้เราไปสู่ความเจริญ ชวนให้เราทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม ถ้ามีความจำเป็นไม่มีทางเลือก ทำงานในบริษัทต้องอยู่ร่วมกัน ก็คบกันไป ไม่มีอารมณ์ต่อกัน ทำไปตามหน้าที่ ถ้าเขาเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีใครช่วย ก็ควรช่วยเขา เพราะเป็นเรื่องของความเมตตา พระพุทธเจ้าเองเคยต้องดูแลรักษาพระภิกษุรูปหนึ่ง ที่มีแผลเป็นฝีเป็นหนองเต็มตัวไปหมด พระรูปอื่นรังเกียจ ไม่มี



ใครดูแล อาจจะเป็นพระนิสัยไม่ดีก็ได้ พระอื่นยังมีกิเลสอยู่ก็มีความรังเกียจ เลยไม่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย พระพุทธเจ้าผ่านมาเห็นเข้า จึงให้พระอานนท์หาน้ำอุ่นมาเช็ดตัวมาพยาบาล ต้องดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง อย่าให้ความรังเกียจหรือความน่าเกลียดทำให้เราไร้เมตตา ความเมตตาควรเป็นตัวนำอยู่เสมอ ถ้าช่วยได้สงเคราะห์ได้ก็ควรทำ ถ้าเขาไม่ยินดีก็ต้องทำใจเป็นอุเบกขา เผื่อเขาลองใจเรา เราก็กลับไปใหม่สัก ๓ ครั้ง ถ้ายังปฏิเสธก็ไม่ได้เป็นความไร้เมตตาแล้ว ก็ต้องปล่อยไปตามบุญตามกรรม อย่ารังเกียจ ความรังเกียจเป็นกิเลสเป็นฝ่ายโทสะ ความรักความยินดีเป็นฝ่ายโลภะ ความเมตตาไม่ได้เป็นโลภะ เป็นเหตุเป็นผล เป็นธรรมชาติของจิตที่ไม่มีกิเลส จะมีความเมตตากับทุกคน มองคนอื่นเป็นเหมือนตัวเรา เขาเดือดร้อนก็เหมือนเราเดือดร้อน ถ้าเขาได้รับการช่วยเหลือก็เหมือนกับเราได้รับการ ช่วยเหลือมองด้วยความเมตตากรุณา จะมองอย่างนี้



แต่ยากสำหรับคนที่มีกิเลสอย่างพวกเรา พอโกรธเกลียดอะไรแล้ว จะไม่อยากยุ่งด้วย ไม่อยากเกี่ยวข้อง ถ้าเอาชนะได้ด้วยความเมตตาจิตจะสูงขึ้น การเจริญเมตตาไม่ได้หมายถึง ให้สวดสัพเพสัตตา ฯลฯ นั่นเป็นเพียงการเตือนสติเท่านั้นเอง การเมตตาต้องเกิดจากการปฏิบัติจริงในเหตุการณ์จริง เวลาโกรธใครแล้ว ให้อภัยเขาได้ นั่นแหละเรียกว่าเมตตา ใครทำให้เราเสียใจก็ให้อภัยเขา เราได้ประโยชน์เพราะใจเราสงบ ใจเราเย็น เราได้ประโยชน์มากกว่าคนที่เราให้อภัยเสียอีก คนที่เราให้อภัยก็ปลอดภัยจากพิษของเรา เราไม่ไปทำร้ายเขา ผู้ที่ได้รับประโยชน์จริงๆ คือตัวเรา เพราะเวลาโกรธเหมือนมีไฟนรกเผาใจ พอให้อภัยปั๊บ ไฟนรกก็ดับ ใจก็เย็น แทนที่คนอื่นจะได้ประโยชน์ เรากลับได้ประโยชน์มากกว่า ได้ดับไฟนรกได้รักษาความเป็นมนุษย์เป็นเทพเป็นพระไว้ได้ ถ้าปล่อยให้ความโกรธฉุดลากให้ไปพูดไปทำ ก็จะกลายเป็นยักษ์เป็นมารไป เพราะจะต้องไปทำร้ายเขา เราน่าจะขอบใจคนที่ทำให้เราโกรธ เป็นเหมือนมาทดสอบเรา ว่ายังมีกิเลสอยู่หรือไม่ มีความโกรธอยู่หรือไม่ ให้อภัยได้หรือไม่



การมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ดีตรงนี้ มีข้อสอบให้ต้องสอบอยู่เรื่อยๆ ถ้าเป็นเทพเป็นพรหม ไม่มีข้อสอบ ทุกคนอยู่อย่างสุขสบายไม่มีใครเดือดร้อน ไม่มีใครมาทำให้เจ็บเนื้อเจ็บใจ มนุษย์มีเรื่องราวต่างๆ มาทดสอบใจอยู่เรื่อยๆ มากระตุ้นให้สร้างธรรมขึ้นมา สร้างเมตตาจริงๆ ไม่ได้สร้างจากการสวดสัพเพสัตตา นั่นยังไม่ได้ แผ่เป็นเพียงการศึกษา เป็นการเตือนสติว่า นี่คือธรรมะที่ต้องเจริญต้องมีให้ได้ในตัวเรา จะปรากฏขึ้นมาก็ต่อเมื่อมีเหตุการณ์จริงๆ ที่ทำให้ต้องเลือกระหว่างความเมตตาหรือไม่เมตตาถึงจะเป็นการปฏิบัติจริงๆ ถ้าผ่านไปได้ก็ได้ขยับขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง จิตก็สูงขึ้น ขั้นต่อไปถึงแม้จะทุกข์จะโกรธบ้างก็จะเบาลงไป ไม่รุนแรง ต่อไปก็จะไม่โกรธเลย เพราะชำนาญขึ้นเรื่อยๆ เห็นคุณของการให้อภัย เห็นโทษของความโกรธ ทั้งหมดนี้จะเห็นชัดเมื่อจิตมีความสงบ ถ้าไม่สงบจะไม่ค่อยเห็นความแตกต่าง เวลาสงบจะเย็นสบาย พอโกรธขึ้นมาเหมือนแผ่นดินไหว จะสะเทือนใจทันที จะรู้ว่าต้องระงับ เป็นเหมือนภูเขาไฟปะทุขึ้นมา ร้อนไปหมดเลย ต้องดับตรงนี้ให้ได้



ถ้าไม่มีสมาธิ ไม่มีความสงบจะไม่รู้สึกเพราะมันร้อนอยู่ตลอดเวลา พอโกรธขึ้นมาก็จะไม่เห็นความแตกต่างมากนัก ขณะที่จิตไม่สงบ ความโลภความโกรธความหลงก็ทำงานของมันไป เหมือนกับเสียงดังรอบตัวเรา ตอนนี้ไม่มีเสียงดังรบกวน ได้ยินเสียงนกร้อง ถ้าไปอยู่ในเมืองก็จะไม่ได้ยินเสียงนกร้อง จะเห็นความแตกต่างเวลาที่เกิดอารมณ์ขึ้นมา พอมีสมาธิแล้วเวลามีอารมณ์เกิดขึ้นมาจะรู้เลย เป็นเหมือนแผ่นดินไหว เหมือนภูเขาไฟระเบิด ไม่ต้องรู้จักชื่อ ก็รู้ว่าเป็นตัวที่ต้องกำจัด ส่วนใหญ่จะรู้จักชื่อแต่ไม่รู้จักตัว รู้หมดว่ากิเลสมีอะไรบ้าง

มีความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่เวลาปรากฏตัวขึ้นมาก็ไหลตามมันไป สมาธิจึงสำคัญมากที่สุดในการปฏิบัติ ถ้าจะให้ได้ผลจริงๆ จังๆ เป็นเนื้อเป็นหนังจริงๆ ต้องมีสมาธิก่อน ปัญญาจะไม่เป็นภาวนามยปัญญา จะเป็นจินตมยปัญญา เป็นสุตมยปัญญา รู้จักชื่อแต่ไม่รู้จักตัว พอเจอตัวก็ทำอะไรมันไม่ได้ ไม่มีกำลังต่อสู้ ถ้ามีสมาธิก็จะหยุดมันได้ ดับมันได้ บางทีมีสมาธิแล้วแต่ไม่รู้ว่าเป็นกิเลสก็มี เพราะกิเลสจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ อย่างหยาบๆ นี้เรารู้ ส่วนที่ละเอียดเข้าไปจะยังไม่รู้ เช่น ความสว่างไสว

ในจิต ไม่รู้ว่าเป็นกิเลส ถ้ามีผู้ที่ผ่านมาแล้วคอยเตือนไว้ ก็จะผ่านไปได้ ถ้าไม่มีก็จะติดไปนาน อาจจะหลงคิดว่าสำเร็จแล้ว ว่านี่แหละคือผลที่ต้องการ แทนที่จะทำลายมันกลับไปรักษามัน

ปฏิบัติไปกิเลสจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ แต่ก็ไม่มีอะไรที่จะหลุดพ้นจากสายตาของสติของปัญญาไปได้ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่นอนใจเสียอย่าง ถึงแม้จะไม่มีครูไม่มีอาจารย์ ถ้าถึงจุดนั้น ไม่นานก็จะต้องเห็นโทษของมัน ถ้าหลุดพ้นจริง ทำไมต้องคอยพะวักพะวง ต้องดูแลรักษา จะเอะใจขึ้นมา จะรู้ว่าตัวนี้เป็นปัญหา ต้องหาวิธีแก้ ต้องมีสติปัญญาไม่ประมาทนอนใจ ถ้าประมาทนอนใจคิดว่าสำเร็จแล้ว รู้แล้ว พอแล้ว ก็กลายเป็นเหยื่อกิเลสไป เป็นอรหันต์นกหวีด พิจารณาแล้ว เข้าใจแล้ว พอ ๒ ชั่วโมงต่อมาก็โผล่ขึ้นมาอีก ต้องคอยดูใจเป็นหลัก ถึงแม้จะสงบแล้วก็อย่านอนใจ คอยสังเกตคอยดูไปเรื่อยๆ จนกว่าจะแน่ใจจริงๆ ทดสอบด้วยวิธีต่างๆ ทุกรูปแบบ

ถาม บังคับไม่ได้ เกิดขึ้นมาเอง



ตอบ ถ้าเป็นกิเลสก็มีเหตุให้เกิด คือความหลง ถ้าดับความหลงได้ ก็จะไม่เกิดอีก ความหลงเป็นต้นเหตุของความโลภความโกรธ ความหลงทำให้ไม่รู้ว่าเป็นกิเลส จะทำอย่างไรให้รู้ว่าเป็นกิเลส ก็ต้องมีมาตรฐานวัดในใจ ก็คือความสงบนิ่งของใจ ถ้าใจกระเพื่อมเมื่อไร แสดงว่าถูกความหลงทำให้กระเพื่อม ต้องพิจารณาหาเหตุว่า กระเพื่อมเพราะอะไร เพราะไปหลงยึดติด อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พิจารณาจนรู้ว่าไปหลงไปยึดติด ก็ปล่อยวาง ปล่อยให้เป็นไป ใจก็ไม่กระเพื่อม

ถาม มีเหตุการณ์ทำใจกระเพื่อม พิจารณาไปจนกว่าจิตจะยอมรับสภาพ

ตอบ ถ้าจิตกระเพื่อมต้องหาวิธีระงับ ต้องพิจารณาว่ากระเพื่อมเพราะอะไร เราบังคับสิ่งต่างๆ ไม่ได้ บังคับได้เป็นครั้งเป็นคราว จิตกระเพื่อมเพราะไปยินดียินร้ายกับเขาเอง ต้องพิจารณาว่าความยินดียินร้ายไม่ถูก เพราะสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ทั้งภายนอกและภายใน ไม่มีอะไรน่ายินดียินร้าย ต้องปล่อยวาง

เวลาเขาจะมาถ้าบังคับเขาไม่ได้ ก็ปล่อยเขามา เวลาเขาจะไปถ้าบังคับให้เขาอยู่ไม่ได้ ก็ต้องปล่อยเขาไป ต้องปล่อยถึงจะหายกระเพื่อม ถ้ามีความอยากปั๊บก็จะกระเพื่อมขึ้นมา ต้องดูในจิต เป็นเรื่องละเอียด ไม่ได้เป็นเรื่องข้างนอก เป็นเรื่องข้างในจิตล้วนๆ ต้องมีสมาธิ ต้องสนใจศึกษาคอยดูอยู่เรื่อยๆ คอยแก้ไปเรื่อยๆ ผิดบ้างถูกบ้าง จนกว่าจะแก้ได้หมด ถ้าดูที่ใจแล้วจะเดินไม่ผิดทาง จะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ถ้าไปดูที่อื่นแล้วผิดทันที ถ้าไปแก้ที่อื่นก็ผิด อย่าไปแก้คนอื่น ต้องแก้ที่ตัวเรา แก้ที่ใจ

ถาม ตัวที่กระเพื่อมอยู่ในใจ ยึดตัวกูของกู ใครมาแตะต้องไม่ได้ กระเพื่อมเอาๆ

ตอบ ต้องปล่อย ต้องไม่เห็นว่าเป็นของเรา เป็นของชั่วคราว เป็นหัวโขน เป็นตัวละคร อาจจะถูกเปลี่ยนให้เล่นบทอื่นบ้างก็ได้ ถ้ายอมรับก็ไม่เป็นปัญหา เล่นหัวบ้างก็ได้ เล่นหางบ้างก็ได้ เมื่อกรรมเป็น ผู้กำกับ จะไปฝืนกรรมได้อย่างไร เมื่อถึง



เวลากรรมจะทำให้ตกต่ำ ก็ต้องตกต่ำ ถึงเวลาจะผลักให้ขึ้นสูงก็ขึ้นสูง แต่ใจไม่ต้องไปขึ้นสูงไปลงต่ำด้วย ใจเฉยๆ ไม่ได้เอาจริงเอาจัง เป็นแค่บทละครบทหนึ่งเท่านั้นเอง ก็เล่นไป จะได้ไม่ทุกข์ ไม่ร้องห่มร้องไห้ ไม่เศร้าโศกเสียใจ เล่นได้ทุกบท

ถาม ทดสอบอย่างไรบ้าง

ตอบ จะอยู่เหนือความทุกข์ได้ ต้องไม่จริงจังกับอะไรในโลกนี้ ไม่ยึดติดกับอะไร แต่เอาจริงเอาจังในการกระทำหน้าที่การงานต่างๆ แต่ใจไม่มีอารมณ์จริงจังด้วย ทำไปตามหน้าที่ งานที่ต้องทำจริงจังคืองานในใจ ถ้าทำงานในใจเสร็จแล้ว งานภายนอกจะทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ ให้ทำอะไรถ้าทำได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่ทำ ไม่มีใครบังคับเราได้

ถาม ช่วงนี้ทำไมขี้เกียจภาวนา

ตอบ มีขยันบ้าง มีขี้เกียจบ้าง เวลาขี้เกียจก็พยายามแก้พยายามทำไป ขี้เกียจ ก็ทำไม่ขี้เกียจก็ทำ เวลา

ขี้เกียจก็ทำยากหน่อย ถึงเวลาต้องทำอะไรก็ทำไป ขี้เกียจหรือไม่ขี้เกียจ เหมือนกับรับประทานอาหาร ถึงเวลาก็รับประทานไป จะขี้เกียจหรือไม่ก็ตาม เพราะรู้ว่ารับประทานดีกว่าไม่รับประทาน การภาวนาก็เช่นกัน เป็นการให้อาหารกับใจ ถึงแม้จะขี้เกียจก็ต้องภาวนา เพราะภาวนาแล้วใจจะดีกว่าไม่ได้ภาวนา ถ้าคิดอย่างนี้ ก็จะฝ่าความขี้เกียจไปได้ พอทำเป็นนิสัยแล้ว ก็จะทำง่าย ความขี้เกียจก็จะหายไป จะก้าวไปได้อย่างรวดเร็ว ต้องพยายามฟันฝ่าความขี้เกียจให้ได้ เป็นอุปสรรค เหมือนกับรั้วที่ต้องปีนข้าม ไม่ง่ายเหมือนกับเดินทางราบ ไม่มีรั้วต้องปีนข้าม แต่ก็ปีนข้ามไปได้ ช้าหน่อย ลำบากหน่อยก็ทำไป ทำไปเรื่อยๆ ก็เกิดความชำนาญ พอเห็นรั้วก็ปีนข้ามไปเลย ความขี้เกียจเป็นอารมณ์ชั่ววูบ ไม่ต้องสนใจ ถึงเวลานั่งก็นั่งไป ถึงเวลาทำอะไรก็ทำไป ก็จะชนะความขี้เกียจได้ ถ้าท้อแท้ยิ่งไปใหญ่เลย ควรมีความเคร่งครัดกับหน้าที่การงาน ถึงเวลาทำ จะขี้เกียจหรือไม่ขี้เกียจ ก็ทำไป จนติดเป็นนิสัย ต่อไปจะไม่มีคำว่าขี้เกียจอยู่ในใจ







กัณฑ์

ธรรมนำใจ

๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๐



ถ้าทำบุญให้ทานมากแล้วจะได้ไปสวรรค์ ได้ไปเกิดเป็นมนุษย์ ต้องรักษาศีล ถ้ารักษาศีลแต่ไม่ได้ทำบุญให้ทานมาก ก็จะเกิดเป็นมนุษย์ที่ไม่ค่อยมีเงินมีทอง ต้องหาใหม่เอง แต่ถ้าทำบุญให้ทานก็มาก รักษาศีลก็มาก เกิดเป็นมนุษย์ก็จะมีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีสมบัติข้าวของเงินทองมาก ได้เกิดเป็นลูกเศรษฐี ไม่ต้องเหนื่อยหาเงินหาทอง ใช้เงินของพ่อแม่ได้อย่างสบาย นี่คืออานิสงส์ของการทำบุญให้ทานรักษาศีล อานิสงส์ของการมีธรรมะพาไป



ร่างกายเป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ใจผู้รู้ผู้คิดผู้สั่งร่างกาย เป็นเหมือนคนขับ เป็น ๒ ส่วนมารวมกัน เหมือนน้ำกับขวดน้ำ มาอยู่ในที่เดียวกัน แต่ขวดน้ำกับน้ำเป็นคนละส่วนกัน ร่างกายกับใจก็เป็นคนละส่วนกัน ใจเป็นเหมือนน้ำที่มีร่างกายเป็นภาชนะรองรับ มีหน้าที่สั่งให้กายไปทำอะไรต่างๆ ด้วยความฉลาดหรือความโง่ ถ้าฉลาดก็ใช้ให้ทำในสิ่งที่ดี เช่น วันนี้พวกเรามีความฉลาดสั่งให้มามีปัญญามีธรรมะสั่งให้มาทำบุญ ฟังเทศน์ฟังธรรม อย่างนี้เรียกว่าความฉลาดพามา ไม่ใช่**อวิชชา ปัจจยา สังขารา** แต่เป็น**วิชชา ปัจจยา สังขารา** หรือ **ธัมมา ปัจจยา สังขารา** อวิชชาเป็นความหลง วิชชาเป็นความรู้จริงเห็นจริง พวกเราถึงแม้จะยังไม่รู้จริงเห็นจริง เราก็อาศัยความรู้จริงเห็นจริงของพระพุทธเจ้า ของครูบาอาจารย์ ที่ทรงสั่งสอนให้เราคิดมาในทางนี้ คิดดี คิดทำบุญ คิดแสวงหาธรรมะ เมื่อคิดดีแล้ว เราก็พูดดีทำดี ชวนเพื่อนฝูงมากัน แล้วก็เดินทางมาทำความดีกัน พอได้ทำความดีแล้ว ก็ได้ประโยชน์สุขทางด้านจิตใจ จิตใจมีความสุข เย็นสบาย มีความรู้ความฉลาดเพิ่มขึ้น มีความเห็นที่ถูกต้องมากขึ้น นี่คือใจที่มีความฉลาดพาไป ถ้าใจมีความโง่พาไป ตอนนี้คงไปเที่ยวอยู่ที่ไหนแล้ว ไปตกปลา ไปเล่นการพนัน ไปดูภาพยนตร์

ไปเลี้ยงฉลองกัน นั่นเป็นความโง่พาไป เป็นความสุขแบบสุกเอาเผากิน เหมือนกับควันไฟที่ปรากฏขึ้นมาแล้วก็จางหายไป ความสุขที่ได้จากความโง่ เป็นความสุขที่ไม่จีรังถาวร ไม่ติดอยู่กับใจ สิ่งที่ติดอยู่กับใจคือความหิว ความอยาก ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวใจ เวลาที่ได้อยู่กับเพื่อนฝูง ได้ไปเที่ยวกัน ก็มีความสุข พอต่างคนต่างแยกทางกันกลับบ้าน ตอนนั้นใจก็รู้สึกว้าเหว่ แต่การทำบุญจะทำให้มีความอิ่มเอิบใจ ตอนแยกจากกันไป ก็ไม่รู้สึกว้าเหว่ เพราะมีธรรมะมีบุญติดอยู่กับใจ ที่ทำให้อยู่ตามลำพัง โดยไม่ต้องมีสิ่งอื่นหรือคนอื่นมาคอยให้ความสุขได้ เวลาคิดอะไรควรคิดด้วยปัญญาความฉลาด เช่น คิดว่าร่างกายเป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ไม่ได้เป็นใจ ใจไม่ได้เป็นกาย ใจเป็นผู้รู้ผู้คิด ร่างกายไม่รู้ไม่คิด ถ้าไม่มีใจก็เป็นซากศพไป ไปคุยกับคนตายคุยอย่างไรก็ไม่รู้เรื่อง เพราะผู้รู้ไม่ได้อยู่กับร่างกายแล้ว เวลาเอาเข็มไปทิ่มไปแทงร่างกายก็ไม่สะดุ้งผวา แต่ถ้ายังมีใจรับรู้อยู่ เพียงแต่ยกเข็มขึ้นมายังไม่ทันจิ้มก็ผวาแล้ว ใจนี้แลที่มาเกิดมาสิงในร่างกาย ในขณะที่เริ่มก่อตัวในท้องแม่ เมื่อมีเชื้อของพ่อกับของแม่มาผสมกัน ถ้าไม่มีใจมาร่วมด้วย ก็จะไม่ตั้งครรภ์ ไม่ปฏิสนธิ เช่น สามีภรรยาบางคู่ที่ไม่มีลูก อาจจะเป็นเพราะไม่มีดวงวิญญาณ



มาร่วมด้วย หรือเป็นความบกพร่องในส่วนของพ่อหรือของแม่ ต้องเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งใน ๓ ส่วนนี้ที่บกพร่อง คงไม่บกพร่องทางด้านวิญญาณ เพราะมีดวงวิญญาณที่รอเกิดอยู่เป็นจำนวนมาก เหมือนนักเรียนที่สอบเอ็นทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัย ในแต่ละปีมีสมัครสอบเข้าเป็นจำนวนมาก มากกว่าที่ทางมหาวิทยาลัยจะรับได้ ฉันใดการมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นเหมือนกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ต้องแข่งขันกัน วิชาที่เน้นมากที่สุดก็คือศีลธรรม ถ้ามีศีลธรรมมากก็มีคะแนนมาก มีศีลธรรมน้อยก็มีคะแนนน้อย เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้ดวงวิญญาณเกิดเป็นมนุษย์ได้อยู่ที่ศีลธรรมเป็นหลัก ไม่ใช่อยู่ที่การทำบุญให้ทาน ต่อให้ทำบุญให้ทานมากกว่าเป็นหลายล้านเท่า ก็สู้คนที่ไม่ได้ทำบุญให้ทานหรือทำบุญให้ทานน้อยกว่า แต่รักษาศีลได้มากกว่า เพราะคนที่รักษาศีลได้มากกว่ามีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ได้มากกว่า เพราะเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นอริยบุคคล ต้องมีศีล ๕ เป็นเหตุเป็นปัจจัย ไม่ใช่อยู่ที่การทำบุญ ๑๐๐ ล้าน ๑,๐๐๐ ล้าน แต่ยังคดโกง ยังโกหกหลอกลวง จะไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ แต่จะเกิดเป็นเดรัจฉาน เช่น เศรษฐีที่กลับมาเกิดเป็นสุนัขในบ้านของตนเอง

ถ้าทำบุญมากแต่ไม่รักษาศีลก็จะได้เกิดเป็นสุนัขที่น่ารัก ใครเห็นก็อยากเอาไปเลี้ยงเป็นลูก บางคนไม่มีลูกก็เลี้ยงสุนัขแทน เลี้ยงเหมือนลูกเลย เอาติดตัวใส่ตะกร้าไปไปหาพระก็ให้ถวายสังฆทานด้วย เวลาตายไปก็ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ด้วย เพราะหมาตัวนั้นเคยทำบุญมามากเกิดมาก็อยู่อย่างสุขสบาย แต่ไม่ได้รักษาศีล จึงไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยเจ้า เวลาพระให้ศีลท่านจะกล่าวว่า **สีเลนะ สุคติง ยันติ** ศีลเป็นเหตุพาให้ไปสู่สุคติ คือภพของมนุษย์ เทพ พรหม พระอริยบุคคลจึงอย่าไปหลงคิดว่า ถ้าทำบุญให้ทานมากแล้วจะได้ไปสวรรค์ ได้ไปเกิดเป็นมนุษย์ ต้องรักษาศีล ถ้ารักษาศีลแต่ไม่ได้ทำบุญให้ทานมาก ก็จะเกิดเป็นมนุษย์ที่ไม่ค่อยมีเงินมีทอง ต้องหาใหม่เอง แต่ถ้าทำบุญให้ทานก็มาก รักษาศีลก็มาก เกิดเป็นมนุษย์ก็จะมีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีสมบัติข้าวของเงินทองมาก ได้เกิดเป็นลูกเศรษฐี ไม่ต้องเหนื่อยหาเงินหาทอง ใช้เงินของพ่อแม่ได้อย่างสบาย นี่คืออานิสงส์ของการทำบุญให้ทานรักษาศีล อานิสงส์ของการมีธรรมะพาไป ถ้ารักษาศีลได้มากเพียงไร ใจจะมีความร่มเย็นเป็นสุขมากเพียงนั้น จะเห็นคุณค่าความสงบสุขของจิตใจก็จะอยากให้มีมากยิ่งขึ้น ก็จะอยากภาวนา เพราะศีลให้



ความสงบสุขได้ในเพียงระดับหนึ่ง ถ้าอยากจะให้มีความสุขมากกว่านั้น ก็ต้องภาวนา ถึงแม้จะรักษาศีลได้ ก็ยังโกรธยังเกลียดได้ ยังอิจฉาริษยาได้ ยังมีอารมณ์ว้าวุ่นขุ่นมัวได้ ถ้าต้องการกำจัดสิ่งเหล่านี้ที่ทำให้จิตใจไม่สงบ ก็ต้องบำเพ็ญธรรมที่สูงขึ้นไป

ต้องเจริญจิตภาวนา ในเบื้องต้นต้องเจริญสมถภาวนาก่อน ต่อด้วยวิปัสสนาภาวนา เจริญสมาธิและปัญญาตามลำดับ เวลาจิตสงบตัวลงความโลภความโกรธความหลงก็จะสงบตามไปด้วย เพราะความโลภความโกรธความหลง ต้องอาศัยการทำงานของจิต คือความคิดของจิต เป็นสื่อเป็นเครื่องมือ เหมือนพวกเราอาศัยรถยนต์เดินทางมาที่นี่ ถ้าใจไม่คิดอะไรสงบนิ่งอยู่เฉยๆ ก็จะโกรธไม่ได้ โลภไม่ได้ หลงไม่ได้ ถ้าใจเห็นอะไรแล้วเอามาคิด ว่าดีนะ ได้มาแล้วจะมีความสุข ก็จะเป็นความหลงพาให้คิด คิดผิด คิดว่าสิ่งในโลกนี้มีความสุข ถ้ามีธรรมะพาให้คิด ก็จะคิดว่า ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่เป็นความสุขเลย **สัพเพ สังขารา ทุกขา สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนเป็นทุกข์ทั้งนั้น แต่พวกเราไม่เห็นกัน เพราะเป็นความทุกข์ที่เคลือบด้วยความสุข เหมือนยาขม

เคลือบน้ำตาล ใหม่ๆ ก็มีความสุข เวลาไปเที่ยวก็มีความสุขสนุกสนานเฮฮา พอกลับบ้านก็เศร้าสร้อยหงอยเหงา ถ้าไม่ออกจากบ้านได้ อยู่บ้านทนทุกข์ไปจนเกิดความเคยชิน ต่อไปจะอยู่บ้านเฉยๆ ได้ จะไม่รู้สึกอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ไม่ต้องออกไปหาความสุขนอกบ้าน หาความสุขภายในบ้านได้ เพราะในบ้านเป็นเหมือนสวรรค์อยู่แล้ว มีทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมเพรียงไปหมด ที่นอน ที่นั่ง ห้องน้ำห้องท่า อาหารการกิน แสนจะสุขแสนจะสบาย ไม่ต้องไปทนนั่งรถเป็นชั่วโมงๆ กว่าจะไปถึงที่ๆ อยากจะไป พอได้ดูได้เห็นแล้วก็ต้องนั่งรถกลับ ทรมานอยู่ในรถ แต่ความหลงจะไม่ทำให้คิดอย่างนี้ จะคิดว่า ไปเถิด ไปแล้วจะสุข ไปแล้วจะสนุก เหนื่อยยากลำบากอย่างไรก็สู้ นี่คือความหลงพาไป อวิชชาพาไป **อวิชชา ปัจจยา สังขารา** พาไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ

ถ้าธรรมะพาไป จะสั่งให้สลัดให้ละรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้สำรวมอินทรีย์ ตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ให้ไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้หันเข้ามาดูใจ ให้เข้าข้างในหลวงปู่ดุลย์สอนว่า ใจออกข้างนอกเป็น**สมุทัย** พอออกข้างนอกก็จะเกิดความอยากขึ้นมา อยากจะทำ อยากจะดู



อยากจะฟัง อยากจะได้ ถ้าดึงใจเข้าข้างในทำใจให้สงบ ความอยากก็จะไม่เกิดขึ้นมา มีแต่ความว่าง ความสงบ ความเย็น ความสบาย ความอิ่มความพอ มีอยู่ในตัวของเราแล้ว ทุกอย่างพร้อมบริบูรณ์ เราหลงไปหาความทุกข์เข้ามาเอง ถ้าอยู่บ้านได้ เก็บเนื้อเก็บตัว เก็บใจ ไม่ส่งออกข้างนอก ก็แสนจะสุขแสนจะสบาย ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการแสวงหาเงิน หาทอง ทำงานทำการแทบเป็นแทบตาย แล้วต้องเหน็ดเหนื่อยกับการใช้เงินใช้ทอง เหน็ดเหนื่อยกับการดูแลรักษาสมบัติข้าวของต่างๆ ที่หามาได้ ต้องร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ เวลาที่สูญเสียสิ่งต่างๆ ไป นี่คือผลของการทำตาม**อวิชชา ปัจจยา สังขารา** ทำตามความคิดของอวิชชา ที่สั่งให้ออกไปข้างนอก ไปหาสิ่งต่างๆ มาเป็นสมบัติ แล้วก็มาเป็นกองทุกข์ เป็นภาระให้ว้าวุ่นกังวลห่วงใย เสียอกเสียใจเวลาที่สูญเสียไป แล้วก็ต้องสูญเสียไปด้วยกันทุกคน เพราะสังขารร่างกายนี้ไม่จีรังถาวร ไม่อยู่ไปตลอด สมบัติต่างๆ ก็ไม่อยู่ไปตลอดเหมือนกัน บางทีก็จากเราไปก่อน บางทีเราก็จากไปก่อน ที่แน่ๆ คือต้องมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ถ้ามีความยึดติดน้อยก็จะทุกข์น้อย ถึงแม้มีมากถ้าไม่ยึดติดก็ไม่ทุกข์ เช่นหลวงตา ท่านมีสมบัติเป็นพันเป็นหมื่นล้าน ท่านไม่ยึดไม่ติด

ได้มาก็ปล่อยออกไปทันที ไม่เก็บเอาไว้ให้เป็นภาระกับจิตใจ เอาไปทำประโยชน์ ถ้าเป็นบุญวาสนาของเรา ทั้งๆ ที่เราไม่อยากได้ แต่ก็มีมาอยู่เรื่อยๆ ก็อย่าไปยึดไปติดไปหวง เอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จะมีความสุข อิ่มเอิบใจ พอใจ ถ้าเก็บไว้จะวุ่นวายใจ จะให้ใครดี คนนั้นมาขอคนนี้มาขอ ก็จะรำคาญใจ ถ้าให้ไปหมดแล้วก็ไม่มีอะไรจะให้ ใครมาขอก็บอกว่าหมดแล้ว

เราจึงต้องให้ธรรมเป็นผู้พาเราคิด พาเราพูด พาเราทำ จะมีธรรมะได้ก็ต้องศึกษาได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำเอามาคิดอยู่เรื่อยๆ ไม่ใช่ฟังเสร็จแล้วก็ปล่อยให้ผ่านไป ต้องทำให้ติดอยู่ในใจ ด้วยการคิดพิจารณาธรรมอยู่เรื่อยๆ คิดแล้วก็นำเอาไปปฏิบัติ ธรรมขั้นไหนที่ทำได้ก็ทำไป เช่น ทำบุญทำทาน ทำได้ก็ทำไป ศีลก็รักษาไป ภาวนาก็ทำไป ถ้ามีการคิดพิจารณาและมีการกระทำควบไปด้วย ก็จะตอกย้ำให้ธรรมะฝังลึกเข้าไปในใจ จนวันหนึ่งไม่ต้องไปตอกย้ำเลย ไม่ต้องไปคิดถึง เพราะจะคิดโดยอัตโนมัติตลอดเวลา จะคิดว่าเป็นธรรมหรือเป็นกิเลสเสมอ ถ้ามีธรรมะก็จะมีฝ่ายค้านในรัฐสภาของใจ จะไม่เป็นเผด็จการ ถ้าขาดธรรมะก็จะมีกิเลสสั่ง



การฝ่ายเดียว คนที่มีโลภโมโทสันมากแสดงว่าไม่มีธรรมะ กิเลสสั่งการได้เต็มที่เลย ทุกย่างก้าวของความคิดจะออกไปทางกิเลสทั้งนั้น คิดเอาแต่ได้อย่างเดียว จะหาแต่ความสุขจากภายนอก แล้วก็ต้องทุกข์วุ่นวายใจ เวลาที่ไม่ได้ดังใจหรือสูญเสียไป เช่น ในยามที่เศรษฐกิจตกต่ำ รายได้เข้าน้อยรายจ่ายออกมาก ก็ไม่ฉลาดคิดกัน ถ้าเข้าน้อยก็ให้มันออกน้อย ก็หมดปัญหาไป แต่มันจะไม่ออกน้อย มีแต่อยากจะออกมาก กิเลสเป็นอย่างนี้ ชอบใช้มาก เวลาให้ใช้น้อย มันอึดอัดมันทุกข์ ไม่สบายใจ ความจริงเมื่อก่อนเราใช้น้อยเราก็อยู่ได้ สมัยเป็นเด็กใช้วันละ ๑๐ บาทก็อยู่ได้ พอโตขึ้นมารายได้มากขึ้น ก็เลยใช้มากขึ้น จนติดเป็นนิสัยไป เคยใช้ของราคานี้ยี่ห้อนี้ พอต้องมาใช้ของราคาต่ำกว่าก็ใช้ไม่ได้ จนไม่เป็น ความจนไม่เป็นหนี้เป็นเหตุให้เราทุกข์

ถ้าเราจนเป็นจะไม่ทุกข์ จะปรับตัวเหมือนกับเรือที่ขึ้นลงตามระดับน้ำ น้ำขึ้นเรือก็ลอยขึ้นตาม น้ำลงก็ลอยลงตาม คนจะลงจากเรือไม่มีปัญหาอะไร ไม่ลำบาก เพราะน้ำกับเรืออยู่ติดกันเสมอ ไม่เหมือนกับท่าน้ำบางแห่ง ที่ไม่ลอยขึ้นลอยลงกับน้ำ เวลาน้ำขึ้นก็อยู่ถึงบันได เวลาน้ำลง

ก็อยู่ห่างจากบันได ใจของเราก็เป็นอย่างนั้น ถ้ายึดติดก็เป็นเหมือนท่าน้ำที่ไม่ลอยขึ้นลอยลงตามน้ำ ถ้าไม่ยึดติดก็จะเป็นเหมือนกับเรือ เวลาขึ้นก็ขึ้น เวลาลงก็ลง เวลามีมากอยากจะใช้มากก็ใช้ไป จะใช้อย่างไรก็ได้ แต่คนฉลาดจะไม่ใช้ในทางที่ไม่เกิดประโยชน์ ไม่ใช้ของฟุ่มเฟือย ไม่ใช้เลี้ยงดูกิเลส เช่น หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าใช้อย่างนี้แล้วจะติด จะลดยาก เป็นเหมือนยาเสพติด ต้องเสพอยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าฉลาดใช้ มีมากก็ทำบุญมาก มีน้อยก็ทำบุญน้อย อย่างนี้ไม่เดือดร้อน เวลามีเงินน้อยทำบุญน้อยก็ไม่รู้สึกว่าน้อยไป เวลามีเงินมากทำบุญมากก็ไม่เสียดาย ทำไปตามที่มี ที่เป็นส่วนเกิน ส่วนที่จำเป็นก็เก็บเอาไว้ใช้ ส่วนที่เหลือที่เกินก็เอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ต้องไม่ยึดติดกับฐานะของเรา เพราะว่าฐานะของเราขึ้นลง ไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง ถ้าฉลาดมีมากก็ควรเก็บสำรองไว้ เผื่อเวลาที่มีน้อยจะได้เอาส่วนที่สำรองนี้มาจุนเจือได้ ต้องระมัดระวังการใช้จ่าย อย่าใช้กับสิ่งที่ฟุ่มเฟือยไม่จำเป็น เพราะเป็นเหมือนยาเสพติด ใช้แล้วมันติด สิ่งที่จำเป็นใช้แล้วไม่ติด ใช้แบบประหยัดมัธยัสถ์ ไม่ต้องราคาแพง เล็งที่ประโยชน์ของสิ่งที่ใช้ อาหารจะราคาแพงหรือถูก ถ้ารับประทานเข้าไปแล้วทำให้อิ่ม ไม่ทำให้



เจ็บไข้ได้ป่วย ก็ถือว่าทำประโยชน์ได้เหมือนกัน คนฉลาดจะเสียเงินน้อยซื้ออาหารมารับประทาน คนโง่จะเสียเงินมากซื้ออาหารแพงๆ มารับประทาน เพราะประโยชน์ที่ได้รับเท่ากัน คืออิ่มเหมือนกัน แล้วก็ผ่านไป ถ้าใช้เงินแบบประหยัดมัธยัสถ์ จะมีเงินเหลือเยอะ มีเงินไว้ดูแลในยามคับขันตกทุกข์ได้ยาก จะไม่เดือดร้อน นี่คือการคิดแบบธรรมะ ธรรมะพาให้คิด คิดมักน้อยสันโดษ เป็นพื้นๆ ของธรรมะ

การดำรงชีพให้คำนึงถึงความมักน้อยสันโดษ ที่ในปัจจุบันใช้คำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” ก็มาจากมักน้อยสันโดษ อย่าฟุ่มเฟือย อย่าใช้เงินไปกับสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ พยายามคิดตามธรรมะ ให้พยายามศึกษาปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น ฟังธรรมแล้วก็เอาไปทบทวนพิจารณาใคร่ครวญอยู่เรื่อยๆ ถ้าอยู่ใกล้คนที่มีธรรมะได้ก็ยิ่งดี อยู่แบบคนที่มีธรรมะ เช่นไปอยู่วัด ประหยัดได้มากเลย ใส่เสื้อผ้าแบบเรียบๆ ง่ายๆ เครื่องสำอางไม่ต้องเอาไป น้ำหอมต่างๆ ไม่ต้องใช้เลย รับประทานอาหารแบบง่ายๆ ตามมีตามเกิด วันเวลาทุ่มไปกับการสร้างความสุขภายในจิตใจ ด้วยการเจริญสติอยู่ตลอดเวลา กำหนดให้จิตสงบนิ่ง พิจารณา

ธรรมะต่างๆ เพื่อคลายความหลง ความยึดติด พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายเป็นเพียงภาชนะ เป็นเครื่องมือ เป็นรถยนต์คันหนึ่ง ที่ใจใช้อาศัยทำภารกิจต่างๆ ถ้าใจฉลาดก็จะเอาร่างกายสร้างธรรมะให้มีมากขึ้น สร้างบุญกุศลให้มีมากขึ้น ถ้าใจโง่ก็จะสร้างกิเลสให้มีมากขึ้น สร้างความโลภความโกรธความหลงให้มีมากขึ้น อยู่ใกล้ชิดกับคนฉลาดจะได้ประโยชน์ เพราะท่านรู้จักใช้ร่างกายให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ให้เกิดธรรมะขึ้นในจิตในใจ เพื่อจะได้ตัดความโลภความโกรธความหลง กำจัดความทุกข์ทั้งหลายที่มีในจิตใจให้หมดไป ไม่มีหลงเหลืออยู่เลย ไม่ว่าจะเป็นความหวาดวิตกความกลัวความกังวล จะไม่มีเหลืออยู่ในจิตในใจเลย อะไรจะเกิดก็เกิดไป ไม่มีอะไรจะมากระทบกระเทือนจิตใจได้ แม้แต่ระเบิดนิวเคลียร์ก็ไม่สามารถทำลายจิตใจได้ ทำลายได้แต่ร่างกาย ร่างกายไม่มีนิวเคลียร์ก็ต้องตายอยู่แล้ว อยู่เฉยๆ ไม่หายใจก็ตายแล้ว ทำอย่างไรก็รักษาร่างกายไปไม่ได้ตลอด ใจจะไม่กังวลไม่ห่วงไม่เสียดาย ถึงเวลาจะไป ก็ให้ไปเลย เป็นชั่วแวบเดียวความตาย พอไม่หายใจก็ตายแล้ว ถ้ายังหายใจอยู่ก็ยังไม่ตาย จะไปกลัวอะไร ใจไม่ตายไปกับร่างกาย ใจรู้อยู่ทุกขณะ รู้ว่าขณะนี้กำลังหายใจ รู้ว่าขณะนี้ไม่หายใจแล้ว



ก็เท่านั้น ไม่หายใจก็ไม่เป็นไร ใจอยู่ตามลำพังได้ ถ้าใจสงบก็ปลอดภัย ไม่ทุกข์ ไม่กระวนกระวายกระสับกระส่าย ไม่ว้าวุ่นขุ่นมัว นี่แหละเป็นอานิสงส์ของการมีธรรมะ มีปัญญา มีผู้รู้ เป็นสหธรรมิก เป็นเพื่อน เป็นกัลยาณมิตร เป็นครูบาอาจารย์

ถ้าได้อยู่ใกล้ชิดกับธรรมะกับครูบาอาจารย์แล้ว จิตใจจะเจริญขึ้นไปเรื่อยๆ จะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ไปตามลำดับ ปล่อยวางกาย ปล่อยวางเวทนา จะสุข จะทุกข์ จะไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อน รับได้ทั้ง ๓ ชนิด ไม่เหมือนพวกเราที่รับได้เพียงชนิดเดียว คือความสุข ถ้าทุกข์แล้ววุ่นวาย ถ้าไม่สุขไม่ทุกข์ก็เบื่อหน่าย ต้องหาอะไรมาทำให้เกิดความสุขขึ้นมา แล้วก็ไปหาความทุกข์เข้ามาแทน เพราะหาไม่เป็น แทนที่จะหาความสุขกลับไปหาความสุขที่มีความทุกข์ซ่อนอยู่ เป็นความสุขที่เหมือนยาขมเคลือบน้ำตาล พอได้สัมผัสได้อมสักพักหนึ่ง น้ำตาลละลายหมดเหลือแต่ความขม ความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆ ก็เป็นแบบนั้น เวลาได้มาใหม่ๆ ก็สุขดี ดีอกดีใจ พออยู่ไปสักพักก็ทะเลาะกัน มีปัญหามีเรื่องราวต่างๆ ถ้าเป็นความสุขทางธรรมะจะทุกข์ในเบื้องต้น เป็นเหมือนทุเรียน กว่าจะได้กินเนื้อมัน

ก็ต้องเหนื่อยหน่อย ต้องแกะเปลือกที่มีหนามออก ถึงจะได้ของวิเศษที่อยู่ข้างใน ธรรมะก็เป็นแบบนั้น กว่าจะได้ธรรมะเลือดตาแทบกระเด็น ต้องต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ นานา ต้องต่อสู้กับกิเลส ทั้งของเรา ทั้งของคนอื่น เวลาปฏิบัติธรรมกิเลสของคนอื่นมาขวางเราได้ ทั้งๆ ที่ไม่ได้เกี่ยวอะไรกับเขาเลย แต่เขายังอดมาห่วงมากังวลไม่ได้ ว่าจะไปตลอดรอดฝั่งหรือ จะเป็นบ้านะ เวลาไปปฏิบัติธรรมอย่าให้คนอื่นรู้ ปฏิบัติแบบเงียบๆ ดีกว่า ไปวัดก็ไปเงียบๆ ถ้าไปคนเดียวได้ยิ่งดี ไปกับคนที่มีรสนิยมเหมือนกัน ชอบไปวัดเหมือนกัน ไปแล้วไม่วุ่นวาย ต่างคนต่างแยกกันอยู่ต่างคนต่างบำเพ็ญกันไป ไม่ใช่ไปแล้วเกาะติดกันแบบปาท่องโก๋ กลางคืนคนหนึ่งเข้าห้องน้ำ อีกคนต้องไปเฝ้าหน้าห้องน้ำ

นักปฏิบัติธรรมต้องกล้าหาญ ต้องเจริญอนิจจังทุกขังอนัตตาให้มาก ร่างกายนี้เกิดมาแล้ว ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย อยู่ที่ไหนก็ตายได้ อยู่ในป่าก็ตายได้ อยู่ในบ้านก็ตายได้ ในโรงพยาบาลก็ตายได้ ไม่ได้อยู่ที่สถานที่ อยู่ที่ว่าถึงที่หรือยัง ถึงที่เมื่อไหร่ก็ตายทันที ถ้ายังไม่ถึงที่ อยู่ที่ไหนก็ไม่ตาย ขอให้เจริญธรรมะให้มาก ปลูกฝังธรรมะให้มาก



ให้ธรรมะเป็นผู้พาไป อย่างที่ทำกันอยู่นี้ก็เป็นการปลูกฝังธรรมะ เข้าหาครูบาอาจารย์ ฟังเทศน์ฟังธรรม ทำบุญไปด้วย ปฏิบัติไปด้วย ไม่ใช่ฟังอย่างเดียว ฟังอย่างเดียวยังไม่พอ ฟังแล้วต้องนำไปปฏิบัติ ถึงจะฝังอยู่ในใจ ถ้าฟังอย่างเดียวไม่นานก็ลืม พอไปทำธุระอย่างอื่น ภารกิจอย่างอื่น ธรรมะก็จะไม่ได้อยู่ในใจ ถูกเรื่องอื่นมากลบมาทับถม เหมือนกับเทป พออัดของใหม่ ของเก่าที่อัดไว้ก็หายไป จึงต้องคอยอัดธรรมะไว้เรื่อยๆ เวลาไปทำภารกิจทางโลก ต้องมีธรรมะควบคู่ไปด้วย คิดไปด้วย ว่าเราทำงานเฉพาะกิจ ทำเพราะความจำเป็น ต้องมีรายได้มาจุนเจือ แต่จะไม่ทำเพื่อลาภยศสรรเสริญสุข ทำเพื่อปัจจัย ๔ จะได้เอาร่างกายมาบำเพ็ญบุญกุศล ต้องคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ไม่อย่างนั้นจะหลง พอได้มากก็จะหลงระเริง อยากได้มากขึ้น พอได้ ๑ ล้านก็อยากได้ ๑๐ ล้าน ได้ ๑๐ ล้านก็อยากได้ ๑๐๐ ล้าน อยากไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด เราทำกิจการต่างๆ เพื่อให้ร่างกายมีกำลังวังชา เป็นเครื่องสนับสนุนให้ทำภารกิจที่แท้จริง คือการสร้างธรรมะ สร้างบุญสร้างกุศลให้แก่จิตใจ เพราะใจจะเจริญได้ จะหลุดพ้นได้ ไปถึงพระนิพพานได้ ต้องมีบุญกุศล มีธรรมะ ไม่มีใครทำแทนได้ ต่างคนต่างทำ อย่าไปเสียเวลากับภารกิจอย่างอื่น เสียเท่า

ที่จำเป็น ต้องรีบเอาเวลาที่เหลือมาสร้างบุญ สร้างกุศล สร้างธรรมะ เพราะเวลาจะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ ไม่ใช่มีมากขึ้น ชีวิตของเราเป็นเหมือนเทียน เวลาจุดแล้วจะไม่ยาวขึ้น มีแต่จะสั้นลงไปเรื่อยๆ เกิดมาแล้วก็เริ่มนับถอยหลังตั้งแต่วันเกิด อย่าปล่อยเวลาที่มีคุณค่าของมนุษย์ให้ผ่านไปเฉยๆ มนุษย์นี้เท่านั้นที่สามารถบำเพ็ญบุญกุศล สร้างธรรมะได้อย่างเต็มที่ ภพอื่นชาติอื่นทำไม่ได้ ยิ่งได้มาเจอพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เหมือนได้เดินทางลัด ไม่ต้องคลำหาทางเอง มีแผนที่มีป้ายบอกทาง เพียงแต่รีบๆ เดินไปตามแผนที่ ตามป้ายที่บอกไว้ ไม่นานก็จะถึงจุดหมายปลายทาง อย่าไปเสียเวลากับกิจอย่างอื่น นี่คือภารกิจ

ของเราที่จำเป็นอย่างยิ่ง คนอื่นทำแทนเราไม่ได้ ถ้าทำภารกิจนี้ไม่เสร็จ มันก็ไม่เสร็จ ภารกิจอื่นจะทำมากน้อยเพียงใดก็ไม่ได้ทำให้ภารกิจนี้เสร็จสิ้นไปได้ คือ **การตัดภพ ตัดชาติ การสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด ต้องเกิดจากการปฏิบัติของเรา จากการสร้างบุญ สร้างกุศล สร้างธรรมะเท่านั้น**



จงพยายามบังคับใจให้มาทางธรรม ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่าปล่อยให้ไหลไปตามอารมณ์ อยากมาก็มา ไม่อยากมาก็ไม่มา อยากนั่งก็นั่ง ไม่อยากนั่งก็ไม่นั่ง อย่างนี้จะไปไม่ถึงไหน ต้องรู้ว่าต้องนั่ง เรามีหน้าที่นั่งสมาธิ พิจารณาธรรม รักษาศีล ทำบุญให้ทาน เป็นหน้าที่ของเรา ต้องทำทุกวัน ต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำได้ทุกวันทุกเวลา เช่น การเจริญสติ เจริญได้ตลอดเวลา ให้จิตอยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ ในอดีตหรือในอนาคต ให้อยู่ในปัจจุบัน ก็ถือว่าได้ภาวนาแล้ว เป็นการควบคุมใจ ถ้าสามารถควบคุมใจให้คิดไปในทางที่พระพุทธเจ้าสอนให้คิดได้ กิเลสก็จะตายหมด พอกิเลสตายไปหมดแล้ว จะไม่มีความทุกข์มารังควานใจ มารบกวนใจ จะอยู่อย่างบรมสุข**ปรมังสุขัง**ไปตลอดเวลา ไม่ต้องรอตายถึงจะไปถึงพระนิพพาน พระนิพพานเป็นการสิ้นสุดของความทุกข์ทั้งหลาย การดับของกิเลสทั้งปวง ไม่ได้ดับตอนที่ตาย ดับก่อนตาย พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหลายตรัสรู้ก่อนตาย ไม่ได้ตรัสรู้ตอนตาย แม้จะถูกเสือคาบ ก็บรรลุก่อนตาย ไม่ได้บรรลุหลังตาย อย่าไปคิดว่าตายแล้วค่อยบรรลุค่อยปฏิบัติ ต้องปฏิบัติเสียแต่วันนี้ ปฏิบัติได้มากเท่าไร ก็จะบรรลุได้เร็วเท่านั้น ถ้ามัวผัดวันประกันพรุ่ง งานก็จะ

รอเราอยู่ หันไปทีไรก็เห็นว่าต้องนั่งสมาธิ ต้องเดินจงกรมอีกแล้ว รีบทำให้ติดเป็นนิสัย จนกลายเป็นสิ่งที่ชอบทำ ไม่อย่างนั้นมันก็จะรังควานใจเราอยู่เรื่อย พอเห็นทีไรก็จะรู้สึกอึดอัด ต้องนั่งสมาธิ ต้องเดินจงกรมอีกแล้ว แต่ถ้านั่งไปเรื่อยๆ เดินไปเรื่อยๆ จนติดเป็นนิสัย ก็จะไม่คิดอย่างนี้ มีแต่จะหาเวลานั่งให้มาก เดินให้มาก ขอให้เรามุมานะ อดทน พากเพียร ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น ไม่ได้อยู่ที่ใคร ไม่ได้อยู่ที่พระพุทธเจ้าหรือครูบาอาจารย์ อยู่ที่ตัวเรา **อัตตาหิ อัตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน ด้วยความพากเพียร ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

ถาม ชอบทานทุเรียน แต่ปอกไม่เป็น อยากได้ที่ปอกไว้แล้ว

ตอบ ไม่มี ถ้ามีพวกเราก็ไปถึงไหนกันแล้ว ต้องปอกเอง ไม่มีใครปอกให้เราได้ ถ้าพระพุทธเจ้าปอกให้เราได้ พวกเราก็ไปถึงนิพพานกันหมดแล้ว

ถาม ปอกไม่เก่ง



ตอบ ต้องไปเรียนวิธีปอก แล้วไปปอกของเราเอง อยู่ในใจเรา ไม่ได้อยู่ที่อื่น ถ้าเป็นของอย่างอื่นคนอื่นอาจจะปอกให้เราได้ ก็เหมือนกับเราสอนลูกเรา ย้อนกลับมาที่ตรงนั้น สอนอย่างไรก็ไม่เป็นไปตามอยาก

ถาม พอดีมีโอกาสหยุดงาน ๔-๕ วัน เลยไปปฏิบัติธรรม ๒ วันแรกฟังเทศน์สลับกับการนั่งสมาธิ รู้สึกว่าจิตใจสงบดี พอวันที่ ๓ เริ่มรู้สึกเบื่อขึ้นเรื่อยๆ พอวันที่ ๔ เริ่มรู้สึกว่าหดหู่เศร้าหมอง รู้สึกเหมือนเสียดายกิเลส เลยไม่แน่ใจว่าทำอะไรผิด

ตอบ เป็นธรรมชาติของใจ เวลาทำอะไรใหม่ๆ จะกระตือรือร้นศรัทธาแรง พอทำไปเรื่อยๆ จะอ่อนลงไป ถ้าไม่ได้เห็นผลแบบมหัศจรรย์ใจ ก็จะค่อยๆ ท้อมากขึ้น เบื่อมากขึ้น กิเลสมีแรงมากขึ้น

ถาม จะรู้สึกเศร้าใจ

ตอบ กิเลสเริ่มออกมาอาละวาดมากขึ้น กิเลสคือตัวเศร้าหมอง พอมาอยู่วัดไม่ได้ลิ้มรสกามสุข ก็จะสร้าง

ความเศร้าใจขึ้นมา ในช่วง ๒ วันแรก เราทุ่มเทต่อการภาวนา มีความกระตือรือร้น เพราะศรัทธาแรง พอทำไปๆ เกิดความจำเจขึ้นมา แล้วก็ไม่ได้เห็นผลทันตา จึงไม่มีอะไรมากระตุ้นกำลังใจให้มีมากขึ้น ควรย้อนกลับไปที่จุดเริ่มต้น ว่าเกิดประกายแห่งศรัทธาขึ้นมาได้อย่างไร กลับไปคิดแบบนั้นใหม่ เพื่อจุดประกายให้เกิดขึ้น ว่าโอกาสที่จะมาปฏิบัติธรรมมีน้อย ปฏิบัติ ๒ วันแรกดีอยู่ วันที่ ๓ เริ่มไม่ค่อยดี ก็เป็นเหมือนการเดินทางไกลหรือวิ่งทางไกล ใหม่ๆ กำลังวังชาดี ไม่เหนื่อย พอวิ่งไปนานเข้าก็เหนื่อย ต้องปลุกพลังขึ้นมาใหม่ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเราเผลอไป สติไม่ได้อยู่กับการภาวนา เปิดช่องให้กิเลสเข้ามารบกวนจิตใจ ถ้าคุมสติไว้อยู่เรื่อยๆ ให้อยู่กับพุทโธ อยู่กับการภาวนา กิเลสก็จะเข้ามายาก จะบำเพ็ญต่อไปได้

ถาม วันท้ายๆ เกิดคำถามว่า อยากจะละกิเลสจริงๆ หรือเปล่า

ตอบ นั่นแหละกิเลสมันออกมาแล้ว เวลาไปก็ตั้งใจไปละ



กิเลส พอไปถึงก็เจอกิเลสออกอุบายล้มความตั้งใจ สร้างความลังเลสงสัยให้เกิดขึ้น เป็นหนึ่งในนิวรณ์ การปฏิบัติมีนิวรณ์อยู่ ๕ ชนิดด้วยกัน เช่น ความลังเลสงสัย ความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ คือกามฉันทะ พอต้องอดข้าวเย็น อดดูโทรทัศน์ ชักจะหิวจะอยากขึ้นมา อยากดูหนังฟังเพลง ทำอะไรต่างๆ ที่เคยทำ ก็ทำให้ไม่มีกำลังใจที่จะภาวนา ที่จะปฏิบัติ ต้องหาวิธีกำจัดมันให้ได้ เช่น พิจารณาให้เห็นโทษของมัน ว่าเป็นความสุขแบบยาขมเคลือบน้ำตาล เป็นเหมือนยาเสพติด เลิกมันได้จะดีกว่า ถ้าคิดอย่างนี้ได้ก็จะมีกำลังใจ ที่จะต่อต้านความรู้สึก ที่อยากจะไปหาความสุขแบบนั้นอีก แล้วบังคับให้เข้าทางจงกรมต่อ เดินจงกรมต่อไปอีกชั่วโมง นั่งสมาธิอีกชั่วโมง อ่านหนังสือธรรมะหรือฟังเทศน์อีกชั่วโมง ทำไปเรื่อยๆ ถ้ามีสติอยู่กับการปฏิบัติ ก็จะมีความสงบ ความสบาย ความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ ความเศร้าหมอง ก็จะเบาบางลงไป จะเห็นว่านี่คือการต่อสู้ระหว่างธรรมกับกิเลสที่มีอยู่ในใจ ถ้ามีความเศร้าหมอง แสดงว่าธรรมกำลังอ่อน สติอ่อน ไม่เฝ้าดูใจ ปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องที่ทำให้เกิดความเศร้าหมองขึ้นมา

ต้องระงับความคิดเหล่านั้น หันมาบริกรรมพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ หรือพิจารณาธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ถนัด เช่น พิจารณาความแก่ความตาย ชีวิตของเราใกล้ความแก่ ใกล้ความตายเข้าไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะไม่มีโอกาสไปหาความสุขแบบนั้น ตอนนั้นจะทุกข์ยิ่งกว่าตอนนี้ เพราะตอนนี้มีโอกาสที่จะสร้างธรรมะไว้ต่อสู้ ไว้ทำลายความทุกข์ที่เกิดจากความอยากได้ ถ้าไม่ทำตอนนี้พอแก่แล้ว จะไม่มีอาวุธไว้ต่อสู้กับมัน คิดอย่างนี้จะมีกำลังใจที่จะทนนั่งสมาธิเดินจงกรมต่อไป ฟังเทศน์ฟังธรรมต่อไป ต้องหาวิธีปลุกศรัทธาให้เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ ท่านสอนว่าถ้าเกิดความท้อแท้ให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ ถึงพระพุทธเจ้า ถึงการปฏิบัติของท่านว่า ท่านก็ลำบากยากเย็นเหมือนกันทุกคน แต่ท่านไม่ถอยไม่กลัว เมื่อเดินหน้าแล้วท่านไม่ลังเลสงสัย มีอยู่ ๒ ทางเท่านั้น คือถ้ากิเลสไม่ตายเราก็ตาย ถ้าอย่างนี้แล้วไม่มีทางถอย เหมือนพระเจ้าตากสินที่ไปตีเมืองจันท์ฯ ให้ทุบหม้อข้าวทิ้งให้หมด ถ้าไม่ชนะก็ไม่ต้องกินข้าว ยอมอดตาย พอรู้ว่าต้องสู้อย่างเดียวมันก็ชนะได้ ถ้าลังเลสงสัย ก็จะกล้าๆ กลัวๆ จะไม่ทุ่มเทเต็มที่



ผลก็จะไม่ปรากฏ ก็จะยิ่งท้อใหญ่ ยิ่งอ่อนแอลงไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็ยอมแพ้ ไม่เอาดีกว่า ยังไม่อยากจะละกิเลส

ถาม บางครั้งรู้สึกว่าเป็นการบังคับให้นั่งสมาธิ มากกว่าความเต็มใจ ตั้งใจจริงๆ

ตอบ ใช่ ต้องบังคับ ถ้าไม่บังคับไม่มีทางนั่งอย่างเต็มใจหรอก ในเบื้องต้นทุกคนต้องบังคับกันทั้งนั้น เหมือนกินยาฉีดยา ไม่มีใครอยากกินยา ไม่มีใครอยากฉีดยากัน

ถาม เป็นธรรมดาที่ต้องบังคับตัวเอง

ตอบ ใช่ ต้องมีกฎเกณฑ์ เมื่อบังคับไปแล้วต่อไปก็ติดเป็นนิสัย ง่ายไปเอง ถ้าไม่บังคับลูกก็ไม่ไปโรงเรียน ให้ลูกเลือกว่าจะไปหรือไม่ ลูกก็จะตอบว่าไม่ไปดีกว่า ต้องบังคับกันทุกคน แม้แต่พระพุทธเจ้าตอนที่ทรงบำเพ็ญก็ต้องบังคับ

ถาม จิตจะแยกออกจากกายในกรณีไหนบ้าง

ตอบ เวลาตาย ถ้ายังไม่ตายไม่แยก แต่อาจจะสงบตัวลง แต่ก็ยังติดอยู่กับกาย เช่น คนที่เข้าฌาน ร่างกายนั่งอยู่เป็นเวลาหลายวัน จิตก็ยังอยู่กับร่างกาย

ถาม ทำไมแยกออกจากกายเมื่อเวลาตาย

ตอบ ไม่รู้เหมือนกัน ธรรมชาติของมันเป็นแบบนั้น เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่เกี่ยวเนื่องกัน เหมือนกับน้ำในขวดน้ำ ที่อยู่ร่วมกันได้เพราะขวดไม่แตก พอขวดแตกก็อยู่ร่วมกันไม่ได้

ถาม จิตกับกายเป็นคนละส่วนกัน สงสัยว่าจิตบังคับกายได้เพราะสิ่งใด

ตอบ กายก็มีพลังของกาย เหมือนกับรถยนต์ที่มีเครื่องยนต์ ถ้าไม่มีเครื่องยนต์ คนขับแม้จะมีกำลังมากขนาดไหน ก็ไม่สามารถทำให้รถยนต์วิ่งไปได้ ถ้ากายสุขภาพไม่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นอัมพาต แม้จะ



เป็นใจพระอรหันต์ ก็ไม่มีทางทำให้ขยับเขยื้อนได้ แต่พลังของใจสามารถผลักดันใจ ให้เข้มแข็งกล้าหาญอดทนแน่วแน่มั่นคงได้

ถาม ใจใช้พลังอะไรไปสั่งกาย

ตอบ ใช้ความคิด เช่น คิดว่าจะลุกขึ้น ก็สั่งไปที่ร่างกาย ร่างกายก็ลุกขึ้นมา ถ้าร่างกายไม่มีแรงก็ลุกขึ้นไม่ได้ แม้ใจจะมีแรงมากขนาดไหน สั่งให้มันลุก มันก็ไม่ลุก ต้องอาศัยผู้อื่นช่วยพยุงขึ้นมาถึงจะลุกขึ้นได้ แต่ถ้าร่างกายมีแรงอยู่ในตัว พอสั่งให้ลุกมันก็ลุกขึ้นได้ เหมือนหลวงตาท่านบอกว่าล้มอยู่เรื่อยๆ ใจของท่านมีพลัง แต่กายไม่มีพลังทำตามใจสั่งไม่ได้ รถยางแตกสั่งให้วิ่ง ๑๐๐ กม./ชม. ก็วิ่งไม่ได้ ต้องเปลี่ยนยางก่อน ต้องซ่อมร่างกายก่อน ถ้าร่างกายเก่ามาก ซ่อมอย่างไรก็ซ่อมไม่ได้ ก็ต้องเป็นอย่างนั้น อย่างตอนที่หมอเทวดามารักษาหลวงตา เหมือนกับการเกิดใหม่ มีกำลังวังชา ไปไหนมาไหนได้ รับผ้าป่าได้ไม่รู้กี่แห่ง เทศน์ไม่รู้เท่าไร เพราะร่างกายได้รับการซ่อมแซมได้รับยา ทำให้มีกำลังขึ้นมา

ทำตามคำสั่งของใจได้ ใจมีกำลังอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้ลดน้อยถอยไป สั่งร่างกายแต่ร่างกายไม่ขยับเขยื้อน เหมือนใช้คนดื้อ เขาไม่ทำตาม เอาหูทวนลม ไม่ได้ยินคำสั่ง กำลังของใจเป็นเรื่องของใจ กำลังของกายก็เป็นเรื่องของกาย พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหลาย ต้องดูแลรักษาร่างกายและใจด้วยการนั่งสมาธิ เดินจงกรม ใจก็รื่นเริงไปกับการเดิน เพราะ ๒ อย่างยังเกี่ยวข้องกันอยู่ กายเจ็บก็สร้างความลำบากให้กับใจได้ จะทำอะไรก็ทำไม่ได้ พอร่างกายเจ็บป่วยก็ทำไม่ได้ ใจต้องดูแลรักษากาย ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ท่านนั่งสมาธิเดินจงกรมกันนั้น ไม่ได้ทำเพื่อดับกิเลส เพื่อมรรคผลนิพพาน เพราะกิเลสดับมดแล้ว มรรคผล นิพพานได้มาแล้ว เดินเพื่อความสบายระหว่างธาตุขันธ์กับใจ ที่ยังเกี่ยวข้องกันอยู่ ต้องดูแลรักษากันไป เหมือนรถยนต์ที่เดินทางถึงจุดหมายปลายทางแล้ว เราก็ยังขับรถไปที่โน่นที่นี่ แต่ไม่มีความจำเป็นต้องไปไหนจริงๆ เมื่อมีก็ใช้ให้เกิดประโยชน์เท่านั้นเอง เช่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ที่เอาร่างกายเป็นเครื่องมือในการเผยแผ่ธรรมะคำสอน



ถาม นึกถึงหลวงพ่อชา

ตอบ หลวงพ่อชาท่านก็นอนอยู่อย่างนั้น ขยับร่างกายไม่ได้ หมอซ่อมร่างกายให้ฟื้นขึ้นมาเป็นปกติ เพื่อรับคำสั่งจากใจไม่ได้ ประสาทร่างกายบางส่วนไม่ทำงานแล้ว ส่วนที่เกี่ยวกับร่างกายก็เหมือนส่วนที่เกี่ยวกับรถยนต์ เครื่องไม้เครื่องมือต่างๆ ไม่ได้เกี่ยวกับคนที่ใช้เครื่องมือนั้น คนละส่วนกัน รถยนต์ต้องคอยดูแลรักษา เติมน้ำมัน เปลี่ยนน้ำมันเครื่อง ซ่อมบำรุงอยู่เรื่อยๆ ถ้าต้องการใช้มันไปไหนมาไหน ถ้าไม่ซ่อมบำรุงก็จะไปไม่ได้ นั่งอยู่ในรถสตาร์ทเครื่องแล้วมันไม่ติด ใจเหมือนคนขับ ถ้ารถใช้ไม่ได้ก็เปลี่ยนคันใหม่หรือเดินไป แต่ใจออกจากกายไม่ได้ ถ้ายังไม่ตาย แยกกันไม่ได้ ก็อยู่ด้วยกันไปก่อน

ถาม การที่อยู่กันแบบนี้เป็นเพราะกระแสกรรม

ตอบ จะว่ากรรมก็ได้ เรามาเพราะกรรมพามา อยู่ด้วยกันไปจนกว่าจะจากกัน กรรมพามาเกิด พาให้มาครอบครองร่างกายนี้ จะแยกจากกันก็เมื่อร่างกาย

นี้ตายไป บางคนทุกข์ทรมานใจมากเลยฆ่าตัวตาย ก็แยกจากกันได้ แต่การฆ่าตัวตายเป็นการสร้างกรรมใหม่ขึ้นมาอีก พระพุทธเจ้าพระอรหันต์จึงไม่ฆ่าตัวตาย ปล่อยให้ตายตามธรรมชาติ แต่ไม่ยื้อมันไว้ ไม่ซ่อมบำรุงเหมือนคนที่มีกิเลส ที่พยายามทุกวิถีทาง จะผ่าจะเปลี่ยนอะไรก็เปลี่ยน แต่พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ จะเอาเท่าที่มีอยู่ ถ้าจะหยุดก็พอแล้ว ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม เมื่อยังอยู่ก็อยู่ไปอย่างนั้นเอง ใจเป็นอุเบกขาตลอดเวลา ไม่สร้างกรรมใหม่

ถาม จิตดวงที่ไม่ตายกับจิตในสติปัฏฐาน ๔

ตอบ เป็นจิตเดียวกัน จิตไม่ตาย แต่อาการของจิต มันเกิดดับๆ คำว่าจิตในสติปัฏฐาน หมายถึงจิตที่เปลี่ยนสภาพไปเรื่อยๆ จากสงบเป็นฟุ้งซ่าน จากโลภเป็นโกรธเป็นหลง เปลี่ยนอาการไปเรื่อยๆ แต่ตัวจิตเป็นตัวเดียวกัน เหมือนกับเราเปลี่ยนเสื้อผ้าไปเรื่อยๆ วันนี้ใส่ชุดนี้ พรุ่งนี้ใส่อีกชุด ผู้ที่ใส่เสื้อผ้าก็คนเดิม จิตก็ตัวนี้ มาปฏิสนธิ มาเกิด เป็นตัวที่



รับรู้ มีอารมณ์ต่างๆ เดี๋ยวก็หงุดหงิด เดี๋ยวก็ดีใจ เดี๋ยวก็เสียใจ ท่านให้ดูอารมณ์เหล่านี้ว่าไม่เที่ยง เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา บางทีเราก็ควบคุมบังคับมันไม่ได้ ก็ต้องปล่อยวาง เดี๋ยวก็หายไปเอง ถ้าพยายามไปแก้กลับทำให้เป็นมากยิ่งขึ้น วิธีที่จะแก้คือทำใจให้เป็นอุเบกขา รับรู้ พอหมดแรงมันก็สงบตัวลงไปเอง

ถาม ความเจริญ ความเสื่อมของจิต

ตอบ ความเจริญความเสื่อมของจิตอยู่ที่ธรรมกับกิเลส ถ้ามีธรรมมากกิเลสน้อยจิตก็เจริญมาก ถ้ามีธรรมน้อยกิเลสมากจิตก็เสื่อม ตัวจิตไม่ได้เสื่อม เพียงแต่สิ่งที่อยู่ในจิตเปลี่ยนไป เหมือนน้ำในขวดนี้ จะสะอาดมากขึ้นก็ได้ จะสกปรกมากขึ้นก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าจะใส่อะไรลงไปในน้ำ ถ้าใส่สิ่งสกปรกน้ำก็สกปรกมากขึ้น คุณภาพเสื่อมลง ถ้ากรองเอาสิ่งสกปรกออกจากน้ำก็สะอาดขึ้น เจริญขึ้นหรือเสื่อมลง เป็นจิตตัวเดียวกัน

ถาม ที่เจริญหรือเสื่อมคืออาการของจิต

ตอบ คุณสมบัติคุณภาพของจิต เหมือนกับน้ำที่สะอาดกับน้ำที่ไม่สะอาด ที่เราปฏิบัติก็เพื่อชำระกิเลสด้วยการเอาธรรมเป็นเครื่องกรองกิเลสออกไป แยกกิเลสออกจากใจ พอปฏิบัติไปแล้วจะรู้ในใจว่าอะไรเป็นกิเลส ไม่ต้องมีใครสอนก็รู้ อะไรที่ทำให้รุ่มร้อนเหมือนเข็มทิ่มแทงจิตใจ จะรู้ทันทีว่าเป็นกิเลส พอคิดไม่ดีปั๊บก็จะรุ่มร้อนขึ้นมาทันที เป็นห่วงคนโน้นคนนี้ ต้องปล่อยวาง ห่วงไม่ได้ กังวลไม่ได้ กังวลก็เป็นทุกข์ แต่หน้าที่ไม่ปล่อย มีหน้าที่ต้องคอยดูแลใคร ก็ดูแลไป แต่ไม่ไปทุกข์กับเขากับผลที่เกิดขึ้น ทำได้เท่าไรก็ทำไป ผลที่เกิดขึ้นตามมาจะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไป ปัญหาต่างๆ ในโลกนี้ ความจริงเป็นปัญหาภายนอกกับปัญหาภายใน เวลาไม่สบายใจกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ว่ามีปัญหา แต่ไม่รู้ว่ามีปัญหาอยู่ ๒ ที่ อยู่ที่ใจที่หนึ่งอยู่กับเรื่องที่เป็นปัญหาอีกที่หนึ่ง ต้องเข้าใจว่าต้องแก้ปัญหาที่ใจก่อน ต้องให้ความไม่สบายใจหายไปก่อน แล้วค่อยไปแก้ภายนอก วิธีแก้ปัญหาภายใน



ใจก็คือ ต้องยอมรับว่า ปัญหาภายนอกนี้ บางทีแก้ได้บางทีแก้ไม่ได้ ถ้ายอมรับได้ใจก็จะสบาย แก้ได้ก็ดี แก้ไม่ได้ก็ดี ใจสบายแล้วก็จะแก้ด้วยเหตุด้วยผล แก้ได้ก็ดีแก้ไม่ได้ก็ดี อะไรจะเป็นก็เป็น อะไรจะเกิดก็เกิด ใจไม่เดือดร้อนวุ่นวาย ส่วนใหญ่พวกเราไม่แก้ปัญหาที่ใจกัน ไปแก้ปัญหาข้างนอก แก้ได้ปั๊บก็ดีใจเดี๋ยวเดียว แล้วก็เป็นอีก ทุกครั้งที่มีปัญหา ต้องย้อนมาดูที่ใจ ว่าปัญหาอยู่ที่เรา เราวุ่นวายไปกับเขา ถ้ารู้อย่างนั้นต้องดับตัววุ่นวายในใจก่อน ต้องยอมรับว่าเราอาจจะแก้ได้ อาจจะแก้ไม่ได้ เพราะของบางอย่างมีอำนาจเหนือความสามารถของเรา ถ้ายอมรับใจก็จะสงบเย็น ปล่อยวางได้ ก็แก้ปัญหาใจได้ ส่วนปัญหาภายนอกแก้ได้เท่าไรก็เท่านั้น แต่ไม่ปล่อยปละละเลย ฝนตกหลังคารั่วไม่ปล่อยมันรั่วไป พิจารณาดูถ้าแก้ได้ก็แก้ แก้ไม่ได้ก็ปล่อยให้มันรั่วไป หากระเบื้องมาเปลี่ยน หาอะไรมาอุดไม่ได้ ก็เอากระแป๋งมารองน้ำไปก่อน ทำเท่าที่ทำได้ ไม่วุ่นวายใจกับปัญหาต่างๆ เรามักจะแก้ผิดที่ ไปแก้ที่ข้างนอก ไม่ได้แก้ที่ใจ ถ้าแก้ที่ใจได้ ปัญหาต่างๆ ภายนอกมีมากน้อยเพียงใดก็ไม่เป็นปัญหา

แต่อย่างใดไม่เป็นปัญหากับใจ ถ้าดับปัญหาที่ใจได้ จะสบายกับปัญหาต่างๆ เศรษฐกิจจะตกต่ำอย่างไร ก็ไม่เดือดร้อน ตกต่ำก็อยู่กับมันได้ ไม่ได้อยากให้เจริญขึ้น ไม่อยากกลับไปอยู่เหมือนที่เคยอยู่ คนส่วนใหญ่พอรวยแล้วจนไม่เป็น พอจนแล้ววุ่นวาย อยากกลับไปรวยอีก แทนที่จะยอมรับว่าจนก็อยู่ได้ ยังมีลมหายใจอยู่ไปกลัวอะไร ยังมีชีวิตอยู่ คนที่จนกว่าเราเขายังอยู่ได้ เมื่อก่อนเราไม่ได้รวยอย่างนี้ เราก็อยู่ได้ คิดอย่างนี้ก็ทำใจได้ แก้ปัญหาได้

ถาม วิธีทำจิตใจให้สงบ ไม่กวัดแกว่งไปกับสิ่งที่มากระทบ คือการเจริญ สมาธิภาวนาวิธีเดียว

ตอบ ต้องใช้ปัญญาถึงจะไม่กวัดแกว่ง เวลาทำสมาธิเพียงแต่แยกใจ ออกจากเหตุการณ์ต่างๆ ชั่วคราว เวลานั่งสมาธิหลับตาบริกรรมพุทโธ เราก็ลืมปัญหาต่างๆ ที่สร้างความวุ่นวายใจให้กับเรา แต่เราอยู่ในสมาธิไม่ได้ตลอดเวลา พอออกจากสมาธิไปทำภารกิจต่อ ถ้าจะไม่ให้สิ่งต่างๆ รบกวนใจก็ต้องใช้ปัญญา ต้องยอมรับว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ไม่ได้เป็นตามความ



ต้องการของเราเสมอไป บางอย่างก็ได้ดังใจ บางอย่างก็ไม่ได้ดังใจ ต้องทำใจให้ยอมรับกับ การได้เสีย แก้ได้ก็ดี แก้ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ต้องสูญเสียอะไรก็สูญเสียไป เป็นการป้องกันไม่ให้ใจแกว่ง ใจจะนิ่งเฉยกับเหตุการณ์ต่างๆ ต้องระวังเวลาได้อะไรมาจะดีอกดีใจ ต้องเตือนสติเสมอว่า ไม่เป็นอย่างนี้เสมอไป หรือสิ่งที่ได้มาก็จะไม่อยู่กับเราไปตลอด ได้มาวันนี้อาจจะจากไปพรุ่งนี้ก็ได้ วันนี้ตั้งให้มีตำแหน่งสูงขึ้น อีก ๒ วันเปลี่ยนคำสั่งใหม่ ดีใจได้ ๒ วัน แล้วกลับมาทุกข์อีก ต้องเตือนสติว่า มันไม่แน่นะ ได้มาแล้วอาจจะจากไปเมื่อไรก็ได้ เหมือนควันไฟ หรืออาจจะอยู่กับเราไปยาวหน่อย แต่ไม่นานก็จากไปอยู่ดี มันไม่จากเราไป เราก็ต้องจากมันไป ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะไม่หลงระเริง ไม่ดีอกดีใจกับสิ่งที่ได้มา เวลาสัมผัสกับสิ่งที่ไม่ชอบทำให้หงุดหงิดใจ ก็ต้องระงับความหงุดหงิดใจ ยอมรับว่าห้ามเขาไม่ได้ เช่นคนที่เราเกลียดขี้หน้า เขาตำหนิติเตียนว่าเรานินทาเรา พอเห็นหน้าก็รู้สึกอึดอัดใจ แต่ต้องทำงานร่วมกัน ก็ต้องทำใจเฉยให้ได้ เรามีหน้าที่อะไรก็ทำไป ถ้าใจหงุดหงิดก็บริกรรมพุทโธๆ ไป

หรือพิจารณาว่าเขาเป็นเหมือนกับลมกับแดด เราบังคับลมกับแดดไม่ได้ ลมจะพัดมาเราไปห้ามไม่ได้ ลมไม่พัดทำให้พัดก็ไม่ได้ เวลาเจอคนที่เราไม่ชอบก็เป็นอย่างนั้น บังคับเขาไม่ได้ แต่บังคับใจเราได้ ปล่อยวางได้ ยอมรับว่าถ้าต้องเจอก็เจอ เดี๋ยวก็จากกัน ไม่เที่ยงเหมือนกัน ไม่ว่าเป็นสิ่งที่เราชอบหรือไม่ชอบ เดี๋ยวก็ผ่านไป ถ้าคิดแบบนี้ใจจะสงบไม่แกว่ง ต้องไม่มีได้มีเสียกับสิ่งต่างๆ แต่ส่วนใหญ่พวกเราชอบมีได้มีเสียกับสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ พอได้ก็ดีอกดีใจ พอเสียก็วุ่นวายใจ เวลาใครเอาเงินมาให้ก็ยินดี เวลาใครมาขอเงินก็ไม่ยินดี

ถาม คนเราเกิดแล้วตายไม่รู้กี่ชาติ ตกนรกผ่านความยากลำบากมานับไม่ถ้วน แต่ทำไมถึงลืมความทุกข์ยากนี้

ตอบ เหมือนคนเมาสุรา ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มากมาย แต่จำไม่ได้ พอหายเมา ถามว่าเมื่อคืนนี้คุณทำอะไร ตอบว่าไม่รู้เลย ความหลงก็คือความเมาของจิตใจ เวลาตกนรกก็ไม่รู้ว่าตกนรก เวลาอยู่บนสวรรค์ก็



ไม่รู้ว่าอยู่บนสวรรค์ จำไม่ได้ ถึงแม้ขณะนี้มีสติรู้อยู่ว่ากำลังทำอะไร พอเหตุการณ์นี้ผ่านไป ก็แทบจะจำไม่ได้ เมื่อวานนี้ทำอะไร จำอะไรได้บ้าง มื้อเช้ากินอะไร ธรรมชาติของใจเป็นอย่างนี้ จะไม่ค่อยจำอะไรเท่าไร จะจำสิ่งที่เด่นชัดๆ ที่มีความผูกพันมากจะจำได้ เช่นใครด่าเราคำเดียว จะจำได้นาน ใครชมเราก็จำได้นาน ขึ้นอยู่กับความผูกพันของใจ ว่าผูกพันมากน้อยเพียงไร ก็จะจำได้มากน้อยเพียงนั้น

ถาม ผลของการปฏิบัติธรรม ได้ผลในระดับหนึ่งแล้วฝังในจิต พอเปลี่ยนภพ เปลี่ยนชาติ ภาวะตรงนี้จะกลับมาไหม

ตอบ ผลมี ๒ ระดับ ผลที่เป็นโลกิยะกับโลกุตระ ถ้าโลกิยะหมดไปได้ ทำบุญได้อานิสงส์ไปเกิดเป็นเทวดา พอหมดอานิสงส์ก็เสื่อมไปหายไป ความสุขสงบใจแบบเทวดาก็หมดไป ความหิวความอยากสัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดหยาบก็จะเกิดขึ้นมา ทำให้จิตต้องมาหาร่างกายหยาบ เพื่อหาความสุขส่วนหยาบต่อไป ขึ้นๆ ลงๆ นั่งสมาธิ

เข้าฌานได้ ตายไปก็ไปเกิดเป็นพรหม พอกำลังของฌานหมดไป จิตก็หยาบลง ก็จะลงมาเป็นเทพ พอความสุขของเทพหมดไป ก็มีความหิวกับความสุขชนิดหยาบกว่า ก็จะลงมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ มาหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะใหม่ ถ้าได้ทำบุญนั่งสมาธิก็จะกลับขึ้นไปใหม่ ถ้าเป็นแบบโลกุตระ เป็นแบบถาวรก็จะไม่เสื่อมลงมา ต้องเจริญอนิจจังทุกขังอนัตตา เจริญปัญญาเพื่อปล่อยวาง ทำจิตใจให้สงบสุขด้วยการตัดกิเลส ปล่อยวางจากการยึดติดในความสุขต่างๆ เห็นว่าความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายเป็นโทษ ไม่ได้เป็นคุณ ไม่ยึดไม่ติด ตัดด้วยปัญญาทุกครั้งอยากดื่มกาแฟก็ไม่ดื่ม อยากจะหาความสุขจากการฟังการดูก็ไม่ทำ ตัดไป จิตก็จะเข้าสู่ความสงบ สงบแบบนี้จะไม่เสื่อม เพราะสงบด้วยปัญญาไม่ได้สงบด้วยการบริกรรม หรือเพ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนจิตหยุดคิดปรุงแต่ง ถ้าสงบด้วยปัญญาแล้ว จะไม่คิดแสวงหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จะหาความสุขที่เกิดจากความสงบ ที่เกิดจากการปล่อยวาง ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วก็จะไม่มีทางเสื่อม เป็นโลกุตรธรรม ซึ่งมีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น



ศาสนาอื่นสอนได้แต่ขั้นโลกิยะ คือขั้นพรหมเท่านั้น ทำบุญให้ทานรักษาศีลนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ มีมาก่อนพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ พวกฤๅษีนักบวชทำได้เพียงแค่นี้ ครูบาอาจารย์ ๒ รูป ที่สอนพระพุทธเจ้าก็ทำได้เพียงแค่นี้ เพราะไม่รู้ว่ามีธรรมขั้นสูงกว่านี้ ที่เป็นโลกุตรธรรม **ที่เกิดจากการเห็นสภาวธรรมทั้งหลาย ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา** ทุกคนเห็นอนิจจังทุกขัง แต่ไม่เห็นอนัตตา ทุกคนรู้ว่าเกิดมาต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย รู้ว่าเป็นความทุกข์ แต่ไม่รู้ว่าไม่มีตัวตน ไม่รู้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน หรือแม้แต่จิตเองก็ไม่ใช่ตัวตน อันนี้ไม่มีใครรู้ มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว องค์แรกเท่านั้นที่จะรู้ได้ พอรู้แล้วก็มาสอนให้ปล่อยวาง ไม่ให้ยึดติดกับร่างกายและสิ่งของต่างๆ ทุกอย่างมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป อย่างที่พระอัญญาโกณฑัญญะหลังจากฟังเทศน์แล้วก็อุทานออกมาว่า **ธรรมที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** เป็นการยอมรับความจริงว่า ทุกคน ต้องมีการสิ้นสุดลง ร่างกายเป็นเพียงการรวมตัวของ

ดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวตน เหมือนกับเสื้อผ้า เอาผ้ามาตัดเย็บเป็นรูปร่าง ร่างกายก็เอาอาหารมากินมาหล่อเลี้ยง ให้เป็นผมขนเล็บฟันหนังฯลฯ เหมือนหุ่นยนต์ ทุกวันนี้เราสร้างหุ่นยนต์ให้เหมือนคน ก็เป็นเพียงหุ่นยนต์ ร่างกายก็เป็นหุ่นยนต์ที่มีจิตเป็นผู้สั่งการ จิตไม่เห็นจิต ทำให้หลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวเป็นตน เป็นจิต

ถาม ถ้าปฏิบัติไม่ได้ขั้นโลกุตระ จะสร้างสมในภพหน้าชาติหน้า เป็นนิสัยต่อไปหรือไม่

ตอบ เป็นบุญบารมี เช่น ทานบารมี ศีลบารมี ปัญญาบารมี ที่จะทำให้บรรลุโลกุตรธรรมในลำดับต่อไป

ถาม ถ้าเป็นโลกุตระต้องได้ขั้นโสดาบันถึงจะฝังอยู่ในจิต ถ้าต่ำกว่านั้นก็จะเสื่อมหมดไปได้

ตอบ ใช่ ถ้าเป็นพระโสดาบันจะรู้โดยอัตโนมัติว่า อะไรดีอะไรชั่ว เพราะเห็นผลที่เกิดในจิตทันที พอคิดไม่ดีปั๊บใจจะร้อนขึ้นมาทันที พอคิดดีใจจะสบาย พอ



ปลงได้วางได้ ใจจะสบาย พอยึดติดปั๊บจะวุ่นวายทันที จะรู้อยู่ในใจของพระโสดาบัน ปุถุชนจะไม่เห็น เพราะไม่มองข้างใน มองแต่ข้างนอก

ถาม ร่างกายเป็นธาตุ ๔ เวลาทำร้ายร่างกายเป็นบาป ถ้าคิดว่าทำกับธาตุ ๔ แล้วเป็นบาปอย่างไร

ตอบ ถ้าทำลายโต๊ะเก้าอี้ก็ไม่บาป เอาคนตายไปเผาก็ไม่บาป ถ้าฆ่าคนที่ยังไม่ตายก็บาป

ถาม พวกเรามีอุปนิสัย อยากมาวัด ทำบุญ จะไม่ติดเป็นนิสัยไปหรือ

ตอบ ติดมากถ้าทำมาก ติดน้อยถ้าทำน้อย ถ้าไม่ทำต่อก็จะจางหายไปได้ ถ้าจะไม่ให้จางหายไปต้องมีปัญญาที่เห็นคุณของการทำบุญจริงๆ ไม่ต้องให้ใครชวน ไม่ต้องรอให้ใครผลักดัน เหมือนกับเรือที่มีเครื่องอยู่ในตัว พวกที่ไม่มีปัญญาเป็นเหมือนเรือพ่วง ต้องรอให้เรือที่มีเครื่องลากจูงไป คอยชวนไปดึงไป

ถาม ปุถุชนละกิเลสได้ไหม

ตอบ ได้ แต่ไม่ขาด ได้เป็นครั้งคราว บางเวลา ไม่ขาดแบบถอนรากถอนโคน การจะละกิเลสแบบถอนรากถอนโคน ต้องเห็นโทษของมัน เห็นว่าความโลภเป็นเหมือนยาพิษหรืองูพิษ ถ้าเห็นแบบนี้จะไม่โลภ เห็นด้วยปัญญา เวลาโลภใจจะร้อนเหมือนไฟนรก เหมือนหอกทิ่มแทงใจเวลาโลภโกรธหลง ถ้าเห็นอย่างนั้นก็จะตัดได้ ถ้าไม่เห็นก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์ บางเวลาก็ไม่โลภมาก

ถาม ยังไม่ขาด

ตอบ เป็นไปตามอารมณ์ที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ถ้าเป็นปัญญาจะเป็นเหตุผลที่ตายตัว มีใจเป็นเครื่องวัด อะไรเป็นโทษใจจะร้อนขึ้นมาทันที จะรู้ว่าตัวนี้เป็นโทษ ปล่อยให้เจริญอยู่ในใจไม่ได้ ต้องกำจัดมัน เช่นเวลาห่วงอะไร ใจจะร้อนขึ้นมาทันที ก็ต้องไม่ห่วง เป็นอะไรก็ต้องเป็น ทำอะไรได้ก็ทำไป แก้ได้ก็แก้ไป ป้องกันได้ก็ป้องกันไป แต่ไม่ยึดติดกับสิ่งนั้น



จะยอมรับความจริง เป็นอย่างไรก็ยอมรับ สักวันหนึ่งตอนที่เจ็บไข้เราต้องลุ้นว่าจะหายหรือไม่หาย ถึงตอนนั้นต้องทำใจว่าหายก็ได้ ไม่หายก็ได้ ถึงจะสบายใจ ถ้าอยากจะหายก็จะกังวล จะรู้ในใจว่าความร้อนใจวุ่นวายใจ เป็นโทษมากกว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยหรือความตาย รู้ด้วยปัญญา รู้ด้วยเหตุด้วยผล รู้ด้วยการปฏิบัติ ไม่ได้รู้จากจินตนาการ อย่างที่คุยให้ฟังนี้เป็นจินตนาการ ยังไม่เกิดขึ้นกับตัว ต้องให้มันเกิดขึ้นก่อน ถึงตอนนั้นต้องเลือกจะเอาอย่างไรดี จะปลงหรือไม่ปลง ถ้าไม่ปลงก็ทุกข์ทรมานใจ ถ้าปลงใจจะเย็นสบายสงบ เหมือนทุ่มทิ้งหินที่แบกไว้ โล่งอกเบาใจขึ้นมาทันที ร่างกายจะตายจะเป็นก็ให้มันเป็นไป ดูแลเต็มที่แล้ว ยาก็กิน หมอก็รักษา หายก็หาย ไม่หายก็ไป ถ้าอย่างนี้ใจจะโล่ง ตอนนั้นไม่มีใครทำให้เราได้ เราต้องทำเอง ตอนนี้โชคดีได้ฝึกได้ยินวิธีก่อน เหมือนกับรู้ทาง พอถึงเวลานั้นเกิดความกระสับกระส่ายวุ่นวายใจ ก็รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร แต่คนที่ไม่เคยเข้าวัดไม่เคยฟังธรรม พอถึงเวลาแล้วจะไม่มีที่พึ่ง จะอยากให้หายอย่างเดียวเท่านั้น ไม่ยอมตาย ไม่มีทางที่จะ

ยอมรับความตายได้ ก็ยิ่งทุรนทุรายไปใหญ่ จะตายอย่างทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง ตายแบบไม่ดี ไปตกนรกไปสู่อบาย ใจวุ่นวาย ว้าวุ่นขุ่นมัว ถ้ายังไม่ถึงขั้นปัญญา ก็บริกรรมพุทโธๆ ไป ไม่ไปคิดถึงเรื่องร่างกาย ฉีดยาสลบให้กับใจ อย่างนี้ก็ยังดี ทำให้ไปอย่างสงบ ก็ยังไปดี แต่ไม่ดีเท่ากับไปด้วยปัญญาจะไม่ต้องกลับมาเกิดอีกเลย เช่น พระราชบิดาที่พระพุทธเจ้าทรงโปรดเมตตาสั่งสอน ได้บรรลุพระอรหันต์ ๗ วันก่อนเสด็จสวรรคต ต้องอาศัยเหตุการณ์นั้นให้ปลง ให้ปล่อยวาง ให้พิจารณาว่าร่างกายไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเหมือนบ้านที่อาศัยอยู่ ไม่ใช่ของเรา ไฟจะไหม้ก็ให้ไหม้ไป ไม่ต้องไปทุกข์กับมัน พวกเราโชคดีที่ได้ยินได้ฟังธรรม เหมือนกับได้เห็นอนาคตแล้วว่าอะไรจะเกิดขึ้น เหมือนกับการซ้อมรบ ถ้าเป็นนักมวยเหมือนกับได้ฝึกซ้อมชกกระสอบทราย ชกกับครูฝึกสอน ให้รู้วิธีรับหมัดต่างๆ พอขึ้นเวที ก็จะได้รู้จักวิธีต่อสู้ ถ้าไม่ได้ซ้อมไว้ก่อนถึงเวลานั้นจะระสำระสายไปหมด ถึงแม้จะนอนสงบอยู่ ก็อาจจะสงบเพราะยา แต่ในใจอาจจะวุ่นวาย สงบแต่



ร่างกาย เช่น คนมีเงินเข้าโรงพยาบาล หมอก็มียาระงับประสาทความปวดต่างๆ ให้ แต่เราจะไม่รู้เลยว่าเขากระสับกระส่ายหรือไม่ จึงสอนให้คิดในทางธรรมอยู่เรื่อยๆ เช่น ความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นของเรา อย่าไปยึดไปติด มีไว้ใช้เท่านั้นเอง ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้แบบปล่อยวาง จะจากไปเมื่อไรเวลาใดก็พร้อมเสมอ ยิ้มได้ทุกเวลา วันไหนยิ้มไม่ได้แสดงว่ากำลังหลง กำลังยึดติด ต้องถามตัวเองว่า วันนี้ยิ้มได้หรือไม่ ถ้าเครียดแสดงว่าหลงแล้ว เอาจริงเอาจังมากเกินไปกับของที่ไม่จริงไม่จัง โลกนี้เป็นโรงละครเราเล่นกันจริงจังเหลือเกิน ต้องยิ้มได้ หัวเราะได้เสมอ พูดง่าย ทำยาก สังเกตดูครูบาอาจารย์ท่านอารมณ์ดีตลอดเวลา

ถาม มาฟังธรรมแล้วไม่ว้าเหว่ คณะลูกมากันทุกเดือนเพราะมีหลัก

ตอบ เดือนหนึ่งน้อยไป ไปที่อื่นบ้าง ไปหลายที่จะได้มีอะไรเปรียบเทียบ ถ้าตรงนี้บกพร่อง ไปตรงโน้น

จะได้รู้ มีส่วนอื่นมาเสริม เพราะแต่ละองค์ถนัดใน บางสิ่งบางอย่าง บางอย่างที่ไม่ถนัดท่านก็จะไม่พูด หรืออาจจะไม่ถูกจริตกับเรา แต่ถ้าไปฟังหลายๆ ที่ หลายๆ องค์ จะช่วยเสริมกัน เสริมความรู้ความเข้าใจให้กว้างมากขึ้น จะได้ผ่อนเบาภาระของท่านไปในตัว

ถาม เริ่มต้นภาวนา ใช้วิธีฟังเทปหรือพุทโธดี

ตอบ การฟังธรรมเป็นเหมือนอาศัยคนอื่นช่วยดันให้รถเราวิ่ง ให้มัน สตาร์ทเครื่องได้ เพราะแบตเตอรี่หมดไม่มีไฟ หรืออาศัยแบตเตอรี่ของรถคันอื่นมาสตาร์ทรถของเรา ถ้าภาวนาแล้วไม่สงบ พุทโธแล้วไม่สงบก็ต้องอาศัยการฟังธรรมไปก่อน มีสติจดจ่ออยู่กับการฟัง ไม่ไปคิดเรื่องต่างๆ จิตก็จะสงบตัวลง เป็นการอาศัยสิ่งภายนอกมาทำให้จิตสงบได้ในระดับหนึ่ง แต่ไม่สงบดีเท่ากับทำของเราเอง เพราะทำได้ตลอดเวลา ถ้าฟังเทปฟังธรรมต้องมีเทปมีไฟติดตัว ถ้าแบตๆ หมดเครื่องเสียก็ทำไม่ได้ เราเพียงอาศัยเป็นเชื้อ ทำให้รู้ว่าความสงบเป็นอย่างไร ทำให้มี



ศรัทธาที่จะทำจิตให้สงบ เพื่อจะได้เจริญสติให้มากขึ้น พอมีสติแล้วก็สามารถบริกรรม พุทโธๆ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออกได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะสงบได้ พอทำแบบนี้ได้ก็ไม่ต้องอาศัยเทป อาศัยการฟังเทศน์ อยู่ที่ไหนเวลาใด อยู่ในป่าคนเดียวก็ภาวนาได้ การฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นการอาศัยทางปัญญา ตอนต้นเป็นการอาศัยฝึกทำสมาธิ พอทำสมาธิได้แล้ว ก็ฟังธรรมเพื่อปัญญา เพราะคิดพิจารณาไปในทางธรรมะไม่เป็น ต้องอาศัยการฟังธรรมที่สอนให้รู้ว่า คิดอย่างไรเป็นธรรม คิดอย่างไรเป็นกิเลส คิดปล่อยวางเป็นธรรม คิดยึดติดเป็นกิเลส คิดในทางทุกขังอนิจจังอนัตตาก็เป็นธรรม ถ้าคิดว่าสิ่งนั้นดีสิ่งนี้เป็นสุขก็คิดไปในทางกิเลส ถ้าไม่ได้ยินได้ฟังก็จะไม่รู้ ก็จะคิดไปในทางกิเลสเสมอ เห็นอะไรก็ว่าดี ได้อะไรมาก็ว่าดี มีความสุข จะคิดอย่างนี้เสมอ พอได้ฟังธรรมก็จะได้เชื้อของปัญญาก็เอาไปเจริญต่อ เดินจงกรมพิจารณาตามที่ได้ยินได้ฟังมา พิจารณาไปเรื่อยๆจนติดเป็นนิสัยไป ต่อไปก็แสดงธรรมอยู่ภายในใจ เหมือนไฟติดเชื้อแล้วจะไหม้ไปเรื่อยๆ พอคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะ



พิจารณาเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเสมอ ก็จะปล่อยวางได้ ไม่กังวลกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ต่อไปไม่ต้องฟังธรรมของผู้อื่นก็ได้ นอกจากธรรมที่สูงกว่าที่ยังไปไม่ถึงหรือติดขัดอยู่ ก็ต้องเข้าหาครูบาอาจารย์ ไปเล่าให้ท่านฟังเพื่อให้ท่านช่วยแก้ปัญหาให้ เพราะท่านผ่านมาแล้ว เร็วกว่าที่เรามาแก้เอง แก้เองอาจจะแก้ไม่ถูกก็ได้ ถ้าถูกอาจจะช้าก็ได้ ถ้ามีครูบาอาจารย์มีผู้รู้ผ่านมาแล้ว จะช่วยให้เราผ่านปัญหาไปได้อย่างรวดเร็ว นี่คือการฟังธรรมจากผู้อื่น ในเบื้องต้นเป็นการฝึกทำสมาธิด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม แต่ไม่ควรทำอย่างนี้ไปตลอด เหมือนกับปลูกต้นไม้ในกระถาง ตอนต้นก็ต้องปลูกในกระถางก่อน ดูแลรักษาง่าย ให้น้ำง่าย เคลื่อนย้ายได้ง่าย ถ้าแดดมากก็เคลื่อนไปในร่มได้ แต่จะไม่โตมาก ถ้าอยากให้โตมากต้องย้าจากกระถางลงไปในดิน การทำสมาธิก็เหมือนกัน เบื้องต้นถ้าไม่สามารถทำจิตให้สงบด้วยการบริกรรมพุทโธ หรือดูลมหายใจเข้าออก ก็เปิดธรรมะฟังไปก่อน ต้องมีสติอยู่กับการฟังอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่นในขณะที่ฟัง จะเข้าใจหรือไม่เข้าใจไม่เป็นไร ขอให้จิตติด



อยู่กับกระแสธรรมที่มาสัมผัสก็พอ ถ้าเข้าใจก็เกิดปัญญา ถ้าไม่เข้าใจก็ได้ความสงบ อย่างเดียว ต่อไปจะรู้วิธีทำจิตให้สงบ คือให้มีสติจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ต่อไปไม่ต้องใช้การฟังธรรมะเป็นอารมณ์ก็ได้ ใช้พุทโธ ใช้ลมหายใจเข้าออกได้เลย ถ้าถนัดทางปัญญา ก็ใช้การพิจารณาทำจิตให้สงบก็ได้ เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ พิจารณาว่าวุ่นวายกับเรื่องอะไร เรื่องลูกก็ต้องตัดลูกให้ได้ ปล่อยให้ได้ เรื่องงานก็ต้องปล่อยให้ได้ ตัดให้ได้ เรื่องสามี เรื่องภรรยา ก็ต้องตัด ต้องปล่อยให้ได้ แต่ไม่ได้แยกกัน ยังอยู่ร่วมกัน แต่ปล่อยทางอารมณ์ ทางจิตใจ ไม่หนักอกหนักใจ ไม่กังวลวุ่นวายกับเขามากจนเกินไป ถ้าปลงได้ ตัดได้ ปล่อยได้ ใจก็จะสงบ การทำจิตให้สงบทำได้ ๓ วิธีคือ ๑. ฟังเทศน์ฟังธรรม ๒. พิจารณาด้วยปัญญา ๓. บริกรรมพุทโธหรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออก กรรมฐานที่ใช้ทำสมาธิมีถึง ๔๐ ชนิด เป็นเครื่องกล่อมใจได้ทั้งนั้น ถ้าถนัดเจริญเมตตาภาวนา ก็แผ่เมตตาไปภายในใจ สัพเพ สัตตา ระลึกถึงคนโน้นคนนี้ ให้เขามีความสุขมีความเจริญ หมดทุกข์ หมดภัย คิดอย่างนี้ใจก็

มีความสุข มีความเย็น มีความสงบ ถ้าชอบเพ่งดูโครงกระดูก ก็ดูไปเรื่อยๆ ก็จะสงบได้ ถ้าชอบท่องเที่ยวดูอาการ ๓๒ ท่องเที่ยวกายนคร ดูขน ผม เล็บ หนัง ฟัน เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ก็จะได้ทั้งปัญญาและสมาธิ เพราะเห็นปฏิกูล เห็นอสุภะ ความไม่สวยงามของร่างกาย จิตก็จะระงับความฟุ้งซ่านที่ไปคิดถึงความสวยความงามได้ คิดแต่เรื่องของร่างกายจะทำให้จิตสงบ ทำให้เกิดปัญญา ไม่หลงยึดติด ไม่หลงยินดี ไม่หลงรักในรูปร่างของใครทั้งสิ้น เพราะเห็นมากกว่าที่เห็นด้วยตาเนื้อ เห็นด้วยปัญญา เห็นใต้ผิวหนัง เห็นสิ่งปฏิกูลต่างๆ ที่ซ่อนอยู่ภายในร่างกายและที่ออกมาจากร่างกาย ถ้าพิจารณาก็จะเห็น ถ้าไม่พิจารณาก็ไม่เห็น เหมือนกับไม่มี มันมีอยู่แต่เราไม่พิจารณา ในกรรมฐาน ๔๐ ชนิด บางชนิดเป็นทั้งปัญญาและสมาธิควบคู่กันไป บางชนิดก็เป็นสมาธิอย่างเดียว เช่น บริกรรมพุทโธจะเป็นสมาธิอย่างเดียว เพราะไม่ได้เกี่ยวกับอสุภะหรือปฏิกูล หรืออนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าพิจารณาความเกิดแก่เจ็บตาย ก็เป็นปัญญา ขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน จริตมีอยู่ ๕ ชนิด พุทธิจริตเป็นพวกที่



ชอบของจริง ชอบพิจารณาความตาย พวกศรัทธาจริต ชอบพุทโธ ชอบเชื่ออะไรง่าย เชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อพระธรรม เชื่อพระสงฆ์ ถ้าให้พิจารณาความตายไม่เอา กลัว จริตแต่ละชนิดก็มีกรรมฐานที่เหมาะสมกัน เรามีจริตทั้ง ๕ ชนิดอยู่ในใจ ถ้าเกิดราคะก็ต้องใช้อสุภะเข้ามาระงับ ถ้าเกิดโทสะก็ต้องใช้เมตตา เกิดความหลงก็ต้องใช้ปัญญา พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา กรรมฐานเป็นเหมือนยาระงับความฟุ้งซ่านของจิตใจ ทำให้จิตใจสงบ เป็นเหมือนยาระงับประสาท กินไม่ได้นอนไม่หลับก็ไปหาหมอ หมอก็ให้ยานอนหลับจะได้นอนหลับได้ ใจของเราก็เป็นอย่างนั้น

เป้าหมายของการภาวนาคือ การระงับจิตใจให้สงบนิ่ง ให้ปล่อยวาง ไม่ให้มีความทุกข์กับเรื่องอะไรทั้งสิ้น ต้องอาศัยทั้งสมาธิและปัญญา ในเบื้องต้นทำสมาธิก่อน เพราะง่ายกว่าปัญญา และเป็นฐานรองรับปัญญา ถ้าจิตไม่สงบไม่สามารถแยกแยะสิ่งดีชั่วภายในใจได้ ถ้าจิตสงบแล้ว สิ่งไหนเป็นพิษเป็นภัยจะเห็นชัด มันจะกระเพื่อมขึ้นมา พอจิตกระเพื่อมขึ้นมาเพราะสิ่งนั้นสิ่งนี้ จะรู้เลยว่า

สิ่งนี้ไม่ดี ถ้าเห็นแล้วไม่กระเพื่อม ได้ยินแล้วไม่กระเพื่อมแสดงว่าใช้ได้ เห็นด้วยการปล่อยวาง ถ้าเห็นด้วยการยึดติด อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จิตจะกระเพื่อมทันที คนที่เราไม่ยึดติด จะเป็นจะตายอย่างไร จิตก็ไม่กระเพื่อม แต่คนที่เรายึดติดมีความผูกพันด้วย เพียงแต่เห็นหน้า เพียงแต่คิดถึงก็กระเพื่อมขึ้นมาแล้ว เพราะความห่วงกังวลห่วงใย สมถภาวนามี ๒ วิธี ถ้ายังไม่สามารถบริกรรมพุทโธทำจิตให้สงบ ก็ต้องอาศัยการฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน

ถาม ครั้งหนึ่ง เวลาภาวนาแล้วปวดศีรษะมาก เลยพิจารณาผ่ากะโหลกศีรษะของตนเอง พิจารณาไปเรื่อยๆ จนกะโหลกศีรษะตัวเองบานออกทั้ง ๒ ข้าง อาการก็หายไป ควรปล่อยวาง หรือบริกรรมพุทโธใหม่

ตอบ ผลเป็นอย่างไร หลังจากพิจารณาแล้ว

ถาม สงบแล้วกายหาย



ตอบ กายหายและสงบ ก็ได้ผลแล้ว ให้อยู่ในความสงบนั้นไป

ถาม ยังเพลินกับการพิจารณาอยู่ ใจอยากพิจารณาต่อ

ตอบ เหมือนกับกินข้าวไม่อิ่ม ก็พิจารณาต่อไป ถ้าอิ่มแล้วมันจะหยุดเอง ถ้าพอใจเห็นผลชัดสบายใจแล้วจะหยุดเอง ถ้ายังไม่หยุดแสดงว่ายังไม่พอ

ถาม ปล่อยให้มันหยุดอยู่อย่างนั้น

ตอบ หมายถึงพิจารณากายต่อไป ถ้าพอแล้วมันจะหยุดพิจารณาเอง ถ้ายังไม่หยุด แสดงว่ายังไม่พอ ก็พิจารณาต่อไป

ถาม ถ้าพอแล้วหยุดแล้ว ควรปล่อยไปแบบนี้ แล้วนั่งสมาธิต่อ

ตอบ จะนั่งก็ได้ ไม่นั่งก็ได้ ลุกขึ้นมาเปลี่ยนอิริยาบถเดินจงกรมก็ได้ ถ้าจะนั่งก็ต้องแก้ปัญหาที่ตามมาคือทุกขเวทนา พอนั่งต่อจะเจ็บปวดขึ้นมาอีก ก็ต้อง

พิจารณาว่า เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเหมือนกัน ต้องปล่อยวาง จะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป อย่าไปกลัวความเจ็บ อย่าไปรังเกียจความเจ็บ อย่าไปอยากให้มันหาย มันจะเจ็บก็ให้มันเจ็บไป ภาวนาต่อไป กลับมาพิจารณาร่างกายก็ได้ แยกแยะร่างกายให้ออกจากเวทนา ออกจากใจ ว่าทั้ง ๓ ส่วนนี้เป็นคนละส่วนกัน เป็น ๓ สภาวธรรม เวทนาก็เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง กายก็เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง ใจก็เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง ต่างฝ่ายต่างมีหน้าที่ ร่างกายมีหน้าที่นั่งก็นั่งไป ใจมีหน้าที่รับรู้ก็รับรู้ไป เวทนามีหน้าที่แสดงก็ปล่อยเขาแสดงไป ไม่ต้องไปก้าวก่ายกัน ต่างคนต่างทำหน้าที่ไป ใจก็รู้อยู่เฉยๆ อย่าไปอยากให้เวทนาหายไป อย่าไปรังเกียจเวทนา ยอมรับเขาเหมือนกับรสุขเวทนา สุขเวทนาเราไม่รังเกียจฉันใด เราก็ไม่ควรไปรังเกียจทุกขเวทนา ถ้าให้ความเสมอภาคระหว่างทุกขเวทนากับสุขเวทนา ใจก็จะมีความสุข จะอยู่เฉยได้ ถ้าไม่ให้ความเสมอภาค เลือกที่รักมักที่ชัง เวลาสุขเวทนาต้อนรับเต็มที่ เวลาทุกขเวทนา พยายามขับไล่ไสส่ง ถ้าเขาดื้อไม่ยอมไป เราก็วุ่นวายใจ อย่าไปขับไล่ไสส่ง ต้อนรับเขาเหมือนต้อนรับสุขเวทนา



ถ้าทำใจได้อย่างนั้นใจจะสบาย จะผ่านทุกขเวทนาไปได้ ถ้าผ่านไปได้ ก็ผ่านอุปสรรคหลักที่ขวางการปฏิบัติของเรา พอผ่านทุกขเวทนาไปได้ ต่อไปจะไม่กลัวอะไร ไม่กลัวความเจ็บปวด ไม่กลัวความอดอยากขาดแคลน ไม่กลัวความหิว เพราะเป็นทุกขเวทนาทั้งนั้น เมื่อผ่านไปได้ต่อไปจะเฉยกับสิ่งเหล่านี้ เฉยกับความเจ็บปวดของร่างกาย ร่างกายจะเป็นอย่างไรไม่หวาดวิตก ไม่กลัว เพราะรู้ว่าผ่านมาได้แล้ว พยายามทำใจให้เป็นอุเบกขาท่ามกลางทุกขเวทนาให้ได้ เขาเกิดมาแล้วเดี๋ยวเขาก็ดับไปเหมือนทุกสิ่งทุกอย่าง สุขเวทนาเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เวลาเรานั่งคุยกันจะนั่งได้นานกว่าตอนนั่งคนเดียว นั่งคนเดียวได้ไม่กี่นาทีก็อยากขยับแล้ว เพราะใจไม่มีอะไรเกาะ แต่เวลาฟังเทศน์ฟังธรรม จะมีเรื่องให้ใจเกาะ ก็เลยไม่สนใจกับเวทนาทางร่างกาย เวลาเจอทุกขเวทนานั่งเฉยๆ ไม่ได้ ต้องพิจารณาต้องแยกแยะ ว่าร่างกายเป็นอะไร เป็นวัตถุไม่ใช่หรือ มาจากดินน้ำลมไฟไม่ต่างกับเสาเก้าอี้ข้าวของต่างๆ จะตั้งอยู่ตรงไหนนานเท่าไร ก็ไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดอย่างไร ร่างกายก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ความเจ็บปวดไม่ได้อยู่ที่

ร่างกาย ผู้ที่รับรู้ความเจ็บปวดก็เพียงแต่รับรู้ เหมือนกระจกที่สะท้อนภาพเท่านั้นเอง ภาพจะเป็นภาพชนิดไหน กระจกไม่มีความรู้สึกอะไรกับภาพที่ปรากฏขึ้นในกระจก ภาพคนยิ้มก็เป็นภาพ ภาพคนทำหน้ายักษ์ ก็เป็นภาพเหมือนกัน กระจกก็เฉยๆ สะท้อนภาพจริง ใจก็ควรสะท้อนความจริง รับรู้ความจริง สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ ไม่ต้องไปเข้าข้าง พอสุขก็ไปเข้าข้าง พอเป็นทุกข์ก็ไปต่อต้าน แสดงว่าใจไม่เที่ยงธรรม มีอคติ มีรัก มีชัง สิ่งที่ต้องกำจัดคือ ความรักความชังที่มีอยู่ในจิต ให้เพียงแต่รับรู้เท่านั้น ถ้าเข้าใจแล้วทำได้ จิตจะนิ่งเฉย เวทนาจะดับหรือไม่ จะไม่กระทบกระเทือนใจ ต่างฝ่ายต่างอยู่ กายก็นั่งไปเรื่อยๆ เวทนาก็แสดงไปเรื่อยๆ ใจก็รู้ไปเรื่อยๆ เพราะกิเลสตัวรักตัวชัง ถูกกำจัดด้วยปัญญา นี่คือผลที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาแยกแยะกายเวทนาใจ ให้ต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของเขาไป

ถาม นั่งนานๆ แล้วขยับขาเปลี่ยนท่า

ตอบ แสดงว่าเราเปลี่ยนเวทนา รังเกียจทุกขเวทนา อยาก



จะให้มันหายไป เมื่อมันไม่หายเอง เราก็ทำให้มันหาย เรามาฝึกให้มันหายเอง อย่าไปทำอะไรมัน ไม่ควรเปลี่ยน ให้หายเอง ต่อไปจะได้ไม่ไปวุ่นวายกับมัน ทุกวันนี้ที่เราวุ่นวายกัน เพราะชอบเปลี่ยนเวทนา พอร้อนก็ติดแอร์ พอติดแอร์ต้องมีไฟฟ้า พอมีไฟฟ้าก็ทำให้โลกร้อนขึ้นมา ยิ่งร้อนขึ้นไปใหญ่ มีแต่ปัญหาเพิ่มขึ้น ถ้าอยู่แบบธรรมชาติ อยู่แบบสัตว์ที่อยู่ในป่า จะไม่มีปัญหาสิ่งแวดล้อม

ถาม นั่งนานๆ แล้วไปเดินจงกรม อันนี้ไม่เหมือนกัน

ตอบ ที่ให้นั่งนานๆ เพราะต้องการให้ผ่านเวทนา เหมือนเข้าห้องสอบ การปฏิบัติมีห้องสอบที่เราต้องเข้าอยู่หลายห้อง ห้องกาย พิจารณาปล่อยวางร่างกาย ห้องเวทนา พิจารณาปล่อยวางทุกขเวทนา ถ้าเข้าห้องสอบเวทนาก็ต้องนั่งไปนานๆ นั่งทั้งคืน ๘ ชั่วโมง ตั้งแต่หัวค่ำถึงสว่าง ว่าจะผ่านหรือไม่ผ่าน ถ้านั่งอยู่ได้ในอิริยาบถนั้น สามารถแยกแยะเวทนากายจิตได้ ให้ต่างฝ่ายต่างอยู่ ไม่รบกวนกันตลอดเวลา ๘ ชั่วโมงได้ แสดงว่าสอบผ่าน ถ้าผ่านแล้วเวลาปฏิบัติขั้นละเอียดกว่านั้น ก็ไม่จำเป็นต้องนั่ง ๘ ชั่วโมง

นั่งชั่วโมง ๒ ชั่วโมง เมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดินต่อ หรือเดินมากกว่านั่งก็ได้ เพราะช่วงนั้นจะใช้การพิจารณามาก บางทีเดินเป็นชั่วโมงๆ จนลืมเวลา เวลาพิจารณาธรรมขั้นละเอียดมันจะเพลิน ตอนนั้นไม่ต้องนั่งนานก็ได้ ห้องสอบแต่ละห้องมีข้อบังคับไม่เหมือนกัน ถ้าเกี่ยวกับร่างกายก็พิจารณาปลงให้ได้ เช่น เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย หรือไปอยู่ท่ามกลางเสือ ทำจิตใจให้นิ่งได้หรือไม่ เสือจะมาคาบร่างกายไปกินก็ให้มันคาบไป นี่เรียกว่าห้องสอบของกาย ห้องสอบของเวทนาก็ต้องนั่งนานๆ ให้เวทนาเกิดขึ้นแล้วหายไปเอง ส่วนห้องสอบละเอียดกว่านั้นต้องใช้ปัญญาเดินจงกรมวิเคราะห์ มีหลายห้องสอบด้วยกัน

ถาม เพื่อนบอกว่า เขานั่งได้นานๆ นั่งธรรมดา นั่งเก้าอี้

ตอบ คนที่ผ่านทุกขเวทนาได้ จะรู้ว่าตนเองผ่านได้แล้ว จะไม่หวั่นเกรงกับความทุกข์ต่างๆ ทางร่างกาย ร่างกายจะเจ็บปวดอย่างไรก็ทนได้ ถึงขั้นตายก็ทนได้ แต่การปลงวางทางร่างกายอีกแบบหนึ่ง คือ ต้องไปอยู่ที่อันตรายเป็นภัยต่อชีวิต ตอนนั้นจิตใจจะระส่ำระสาย ถ้าทำให้สงบไม่ได้ก็อยู่ไม่ได้ ถ้าทำให้สงบ



ได้ก็อยู่ได้สบาย ไม่หวาดกลัวกับอะไรทั้งสิ้น ต้องเข้าใจว่าทำไมต้องนั่งนานๆ ไม่ใช่ตลอดเวลา เมื่อปฏิบัติไปถึงขั้นหนึ่ง รู้ว่านี่คือขั้นที่ต้องผ่าน ก็ต้องนั่งนานๆ ให้ได้ ไปอยู่ป่าก็เพื่อไปปลงสังขารปล่อยวางร่างกาย ความยึดติดในร่างกายในชีวิต ต้องไปปล่อย ไปปลงเรื่องเวทนา หลังจากนั้นก็ไปพิจารณาเรื่องอสุภะต่อไป ความไม่สวยไม่งามอย่างนี้ไม่ต้องนั่ง เดินก็ได้ รู้อยู่ตลอดเวลา ลืมตาก็เห็นหลับตาก็เห็น มีพระรูปหนึ่งท่านเจริญแต่โครงกระดูก ไม่เห็นคน มีคนถามว่าเห็นคน ๒ คนเดินผ่านมา บอกว่าไม่เห็น เห็นแต่โครงกระดูกเดินผ่านไป ท่านกำลังเจริญอสุภกรรมฐาน ความไม่สวยงามของร่าง

ถาม การทำบุญตลอดเวลา แต่ไม่ทำสมาธิภาวนา ไม่ช่วยให้จิตพัฒนาขึ้น

ตอบ จิตมีหลายขั้น ขั้นอนุบาล ประถม มัธยม อุดมศึกษา ถ้าเรียนอยู่แต่ขั้นอนุบาลก็ได้แค่ขั้นอนุบาล จบอนุบาลก็ต้องก้าวเข้าสู่ขั้นประถม ทำบุญให้ทานแล้วต้องรักษาศีล รักษาศีลแล้วต้องภาวนา ไปอยู่วัดถือศีล ๘ เนกขัมมะ แล้วนั่งสมาธิเดินจงกรม

ตอนต้นก็อยู่ในกุฏิก่อน ต่อไปออกไปนั่งในป่า ไปเดินในป่าตอนค่ำคืน ตอนต้นก็ไปหลายๆ คน ต่อไปก็ไปคนเดียวเป็นขั้นๆ ไป ทำแบบผลีผลามไม่ได้ เดี๋ยวเตลิดเปิดเปิง สองวันก่อนมีคนขออยู่ภาวนามาตอนบ่ายสามโมง พอสามทุ่มก็หนีแล้ว โทรศัพท์เรียกรถมารับ ตอนเช้ามาเล่าให้ฟังว่า ตอนต้นภาวนาจิตก็สงบดี พอนั่งต่อไปจิตเริ่มหลอน ไม่มีสติควบคุม ทนอยู่ไม่ได้ กลัวไปหมด นั่งหลับตาจุดเทียนไว้ก็กลัวไฟจะไหม้ ก็เลยวุ่นวาย ไม่เคยอยู่ป่ามาก่อน อยู่แต่ในเมือง ตอนเช้ามาสารภาพว่า ผมเข้าใจแล้วที่ท่านอาจารย์พูดว่า การปฏิบัติ เป็นขั้นเป็นอย่างไร ผมต้องกลับไปขั้นอนุบาลใหม่ ให้ทานรักษาศีลก่อน

ถาม เคยนั่งภาวนาผ่านเวทนาได้ จิตสงบแล้วเวทนาก็หายไป แต่ไม่ได้เป็นทุกครั้ง

ตอบ แสดงว่าสงบด้วยอุบายของสมาธิ จิตเพ่งอยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ไม่สนใจกับเวทนาที่เกิดขึ้น แต่ไม่ได้แยกแยะด้วยปัญญา ว่ามันเป็น



ธรรมดา เป็นสิ่งที่ใจรับรู้ได้ ไม่ต้องกลัวมัน ต่อไป เวลาทุกขเวทนาเกิดขึ้นมา จะไม่ทำให้จิตใจวุ่นวาย

ถาม ถ้าเป็นแบบนั้น จะทำได้ทุกครั้ง

ตอบ ถ้าเป็นปัญญาแล้วจะทำได้ทุกครั้ง ถ้าเป็นอุบายของสมาธิ ก็ขึ้นอยู่กับสติทำจิตให้อยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจ จนจิตสงบลงไม่วุ่นวาย ความเจ็บปวดก็จะหายไปเอง

ถาม นั่งภาวนามียุงมากัด พิจารณาว่า ยุงมากินเลือดนิดเดียวไม่ได้เอาชีวิตเรา ให้เป็นทานแล้วกัน มันจะไม่รู้สึกเจ็บ

ตอบ ใช่ เป็นอุบายของเรา เป็นการปล่อยวาง จะคิดแบบไหนก็ได้ ขอให้ปล่อยวางได้ ปล่อยให้เขาทำไปตามเรื่องของเขา ก็ถูกแล้ว แต่ละคนอาจคิดไม่เหมือนกัน บางคนอาจคิดว่าหมอเจาะเลือดไปตรวจ แล้วแต่จะคิด ผลที่ปรากฏเหมือนกัน ใจปล่อยวางไม่รำคาญ ไม่อยากจะให้มันหายไป ปล่อยไปตามเรื่อง

แต่ละคนมีวิธีคิดไม่เหมือนกัน อุบายไม่เหมือนกัน ผลที่ต้องการเหมือนกัน คือปล่อยวาง ปล่อยให้กัดไป

ถาม เป็นความสงบกับความสบาย

ตอบ จิตไม่ฟุ้งซ่าน นั่งต่อไปได้

ถาม ถ้าปัดยุงไป

ตอบ แสดงว่าไม่สงบ ปล่อยวางไม่ได้ ยังต้องไล่เขาไป

ถาม นั่งแล้วเป็นเหน็บ มีความรู้สึกว่า ตายเป็นตาย เห็นมันวิ่งหนีไปเลย

ตอบ บางที บางส่วนเกิดจากจิตไปสร้างมันขึ้นมา พอปล่อยปั๊บมันก็ไปเลย ความรังเกียจก็เป็นอุปาทานอย่างหนึ่ง อยากให้มันหายเป็นสมุทัย เป็นวิภวตัณหา ต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา จะเป็นอย่างไรก็ไม่รบกวนใจ จะทำให้ถึงจุดนั้นได้อย่างไร ขึ้นอยู่กับอุบายของแต่ละคนที่ต้องคิดขึ้นมาเอง ฟังแล้วลองไปใช้ดู



อาจจะใช้ไม่ได้กับเรา อาจจะใช้ได้ ไม่แน่ ต้องไปทดลองดู การปฏิบัติจะเป็นตัวที่จะรับรองผล

ถาม ขณะที่ปวดเราพิจารณาเรื่องอื่นไปเรื่อยๆ ไม่ได้พิจารณาความปวด

ตอบ เป็นการเบี่ยงเบนจิต แต่ไม่ได้ถอนรากถอนโคนของปัญหา เป็นเพียงเบี่ยงเบนจิต ไม่ให้คิดอยากให้เวทนาหายไป เหมือนกับบริกรรมพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ ไม่มีโอกาสที่จะคิดอยากให้เวทนาหายไป เมื่อไม่ได้คิดอยากให้หาย ความทุกข์ในใจก็เบาลงไป รู้สึกว่าเจ็บปวดไม่มาก พอทนได้ หรือหายไปเองก็ได้ ถ้าพิจารณาว่าทุกขเวทนาเป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นเหมือนสุขเวทนา ทำไมเรารับสุขเวทนาได้ ทำไมรับทุกขเวทนาไม่ได้ เป็นเวทนาเหมือนกัน ถ้าเรารับทุกขเวทนาได้ เราก็สบาย ต้องเกิดจากปัญญาที่ยอมรับว่าสุขเวทนากับทุกขเวทนาเป็นของคู่กัน มีสุขมีทุกข์เป็นธรรมดา สุขได้ก็ทุกข์ได้ ถ้าสุขกับความสุขได้ ก็ต้องสุขกับความทุกข์ได้

ถาม เวทนาจะเกิดดับตลอดเวลา เราอยากพิจารณา แต่มีเรื่องอื่นซ้อนขึ้นมาให้พิจารณา ซึ่งแบบนี้ไม่ถูกต้อง

ตอบ ถ้าต้องการแก้ปัญหาของเวทนา ก็ต้องเกาะติดกับเรื่องเวทนา ถ้ามีเรื่องอื่นมาฉุดไปก็แสดงว่าสมาธิไม่แก่กล้าพอ ยังไม่เกาะติดอยู่กับเรื่องที่ให้พิจารณา ถูกอารมณ์อื่นฉุดลากไป ยังไม่ได้แก้ปัญหายังไม่ได้เข้าห้องสอบ ยังไม่ทำข้อสอบให้เสร็จ มีคนอื่นชวนให้ไปทำอย่างอื่นก็ไป ปัญหานั้นหรือข้อสอบนั้นก็ยังไม่ผ่าน

ถาม จิตไม่ได้ปรุงแต่งเอง มันเกิดขึ้นเอง

ตอบ เป็นกระแสของอารมณ์ต่างๆ ภายในจิต ถ้ามีสติที่แก่กล้าพอ จะไม่ไปสนใจกับมันได้ เกาะติดกับเรื่องที่พิจารณาได้ สติอ่อนก็เหมือนกับเรือที่ทอดสมอแล้ว แต่เชือกไม่แข็งแรง พอน้ำแรงๆ พัดมาเชือกก็ขาด เรือก็ลอยไปตามกระแสน้ำ ถ้าใช้โซ่ผูกสมอกับเรือไว้ น้ำจะมาแรงขนาดไหน ก็ไม่สามารถพัดเรือให้ลอยไปได้ ถ้ามีสติแบบเข้มข้นแน่นหนา อารมณ์



อะไรพัดมาจะไม่สามารถพัดให้ใจไปจากเรื่องที่กำลังกำหนดอยู่ได้ การเจริญสติจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก จิตสงบได้ จิตเกาะติดอยู่กับอารมณ์ได้ จิตจะเกิดปัญญา ปล่อยวางรู้แจ้งเห็นจริงได้ ต้องเกิดจากการพิจารณาอย่างต่อเนื่องถึงเหตุถึงผล

ถาม ฐานจิตยังไม่ตั้งมั่น

ตอบ สมาธิเป็นเครื่องสนับสนุนปัญญา อย่าไปคิดว่าสมาธิไม่สำคัญ สมาธิสำคัญมาก แต่สมาธิโดยลำพังไม่สามารถกำจัดกิเลสได้ สมาธิเป็นเครื่องสนับสนุนปัญญา ที่จะเป็นตัวกำจัดกิเลสอีกที เป็นขั้นตอน ศีลเป็นเครื่องสนับสนุนสมาธิ ดังในพระบาลีที่แสดงไว้ว่า สมาธิที่ศีลอบรมดีแล้ว มีอานิสงส์มากมีผลมาก ปัญญาที่สมาธิอบรมดีแล้ว มีอานิสงส์มากมีผลมาก จิตที่ปัญญาอบรมดีแล้ว จะหลุดพ้นโดยถ่ายเดียว สนับสนุนกันไปเป็นขั้นๆ ศีลก็สนับสนุนให้เกิดสมาธิ สมาธิก็สนับสนุนให้เกิดปัญญา สนับสนุนในการเจริญปัญญา เมื่อมีปัญญาก็จะทำให้จิตหลุดพ้นได้ จิตหลุดพ้นได้ด้วยปัญญา แต่ปัญญาต้องอาศัยสมาธิเป็นเครื่องสนับสนุน สมาธิต้อง

อาศัยศีลเป็นเครื่องสนับสนุน ศีลต้องอาศัยทานเป็นเครื่องสนับสนุน ทานก็ต้องอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องสนับสนุน ศรัทธาต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังเป็นเครื่องสนับสนุน ฟังจากผู้ที่รู้จริงเห็นจริงก็จะเกิดศรัทธา ทำให้มีความกล้าที่จะเสียสละ ที่จะทำดี จะเห็นว่าข้าวของเงินทองไม่มีคุณค่าเท่ากับการทำบุญ เป็นการแลกเปลี่ยนกัน เมื่อทำบุญให้ทานจิตจะมีความเมตตากรุณา ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่นก็จะมีศีลขึ้นมา พอมีศีลขึ้นมาก็จะมีความสงบ ไม่วุ่นวายกับการไปทำผิดศีล เพราะเวลาทำผิดศีลจิตใจจะกังวลไม่สบายใจ จะสงบยาก พอมีศีลแล้วจะไม่มีความกังวลไม่สบายใจ ก็ทำให้สงบง่าย พอมีสมาธิแล้วให้พิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็จะเกาะติดอยู่กับเรื่องนั้น จนกว่าจะเข้าใจแล้วตัดได้ปล่อยได้ ถ้าตัดได้ปล่อยได้จิตก็จะหลุดพ้น เป็นขั้นๆ ไป เริ่มต้นตั้งแต่การมาฟังเทศน์ฟังธรรมให้เกิดศรัทธาแล้วนำไปปฏิบัติ







กัณฑ์

ทางสู่ความยิ่งใหญ่

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐



ฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา หรือ**อิทธิบาท ๔** ให้มีอยู่ในจิตในใจของตน เพราะอิทธิบาท ๔ เป็นเหตุเป็นทาง ดังชื่อของอิทธิบาท บาทแปลว่าทาง อิทธิแปลว่าความยิ่งใหญ่ อิทธิบาทจึงแปลว่า**ทางสู่ความยิ่งใหญ่** เป็นเหตุที่จะพาให้เราไปสู่ความยิ่งใหญ่ ก็คือ**มรรคผลนิพพาน**



จะเริ่มพูดธรรมะให้ญาติโยมได้ฟังกัน เพื่อเสริมสร้าง**ศรัทธา**ความเชื่อ ให้แน่นหนามั่นคง เพื่อให้เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา **ฉันทะ**คือความยินดี ที่จะศึกษาและปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน **วิริยะ**คือความพากเพียรอุตสาหะที่จะศึกษาและปฏิบัติตาม **จิตตะ**คือจิตใจที่จดจ่อกับการศึกษาและการปฏิบัติ **วิมังสา**คือการใคร่ครวญด้วยเหตุด้วยผลกับเรื่องของการศึกษาและปฏิบัติ ถ้ามีคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว ผลต่างๆ ที่พระศาสนาจะมอบให้กับผู้ปฏิบัติ ก็จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับอย่างแน่นอน ไม่ได้อยู่ที่ตรงไหน อยู่ที่ผู้ปฏิบัติเองที่จะปลูกฝังศรัทธาความเชื่อ ฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสาหรือ**อิทธิบาท ๔** ให้มีอยู่ในจิตในใจของตน เพราะอิทธิบาท ๔ เป็นเหตุเป็นทาง ดังชื่อของอิทธิบาท บาทแปลว่าทาง อิทธิแปลว่าความยิ่งใหญ่ อิทธิบาทจึงแปลว่า**ทางสู่ความยิ่งใหญ่** เป็นเหตุที่จะพาให้เราไปสู่ความยิ่งใหญ่ ก็คือ**มรรคผลนิพพาน** ความยิ่งใหญ่ต่างๆ ในโลกนี้ ไม่มีอะไรจะยิ่งใหญ่เท่ากับมรรคผลนิพพาน ต่อให้ได้เป็นนายกรัฐมนตรีประธานาธิบดี เป็นมหากษัตริย์ มหาจักรพรรดิ ก็ยังไม่ดีเท่ากับการได้เป็นพระอริยบุคคลขั้นต่างๆ ตั้งแต่ขั้นแรก

จนถึงขั้นสุดท้าย เพราะการได้เป็นพระอริยะบุคคล เป็นการหลุดพ้นจากความทุกข์ ที่คอยข่มเหงรังแกจิตใจมาตลอด เป็นอย่างอื่นถึงแม้จะยิ่งใหญ่ขนาดไหนในสายตาของโลก ก็ไม่สามารถหลุดพ้นจากการเหยียบย่ำทำลายข่มเหงรังแก ของความทุกข์ชนิดต่างๆ ได้ เป็นมหาเศรษฐีมีเงินเป็นหมื่นล้านแสนล้าน ก็ยังทุกข์ยังวุ่นวายใจอยู่ เป็นประธานาธิบดีเป็นมหากษัตริย์ก็เช่นเดียวกัน เพราะการเป็นสิ่งเหล่านี้ การมีทรัพย์สมบัติข้าวของต่างๆ ไม่ได้เป็นเหตุกำจัดความทุกข์ที่มีอยู่ภายในจิตใจของสัตว์โลก มีเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นก็คือธรรมะ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่จะกำจัดความทุกข์ต่างๆ ให้หมดไปจากจิตจากใจได้

ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีอยู่ ๒ ลักษณะด้วยกันคือ ๑. ธรรมะที่ปรากฏอยู่ภายนอก ที่เราได้ยินได้ฟัง ๒. ธรรมะภายในที่เกิดจากการบำเพ็ญปฏิบัติตามคำสอนของธรรมะภายนอก ธรรมะภายนอกถึงแม้จะวิเศษขนาดไหนก็ตาม จะออกจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้าก็ตาม หรือออกจากปากของพระอรหันต์ก็ตาม ถ้าผู้ฟังไม่น้อมเอาเข้ามา



ในจิตในใจ ไม่ได้โอปนยิโก น้อมเอาเข้ามาใคร่ครวญศึกษา สอนจิตสอนใจและปฏิบัติกับใจแล้ว ธรรมะเหล่านั้นก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร เหมือนกับยาที่หมอให้กับคนไข้ ถ้าคนไข้ไม่นำยาไปรับประทาน ยาจะวิเศษขนาดไหนก็ตาม โรคภัยไข้เจ็บของคนไข้ก็จะไม่หาย เพราะไม่ได้นำยาที่วิเศษเข้าไปสู่ร่างกาย พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เป็นเหมือนยาวิเศษ เรียกว่าธรรมโอสถ ถ้าไม่รับประทานธรรมโอสถด้วยการปฏิบัติ ธรรมโอสถที่แสนวิเศษนี้ก็ไม่สามารถช่วยจิตใจได้ ไม่สามารถกำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในใจได้ แต่ถ้านำเอาเข้ามาสู่ใจด้วยการปฏิบัติ โดยอาศัยอิทธิบาท ๔ คือฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสาเป็นเครื่องมือ ธรรมะก็จะทำหน้าที่ทันที ด้วยการกำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปตามลำดับ จนหมดสิ้นไปในที่สุด ดังที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ได้บำเพ็ญมาในอดีต ตั้งแต่ครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระธรรมเทศนาครั้งแรก ก็มีผู้ฟังน้อมเอาพระธรรมคำสอนเข้าสู่ใจของตน ได้บรรลุเป็นพระอริย-บุคคลขั้นต่างๆ ตามลำดับเป็นจำนวนมาก เกิดขึ้นจากการมีอิทธิบาท ๔ นี้เอง ธรรมะที่เป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการปรากฏขึ้นของมรรคผลนิพพาน ก็คืออิทธิบาท ๔

จึงควรมีฉันทะความยินดีกับธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อมีความยินดีแล้วก็จะมีวิริยะความอุตสาหะพากเพียร ที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะยากเย็นอย่างไรเพียงไร ก็จะไม่เป็นอุปสรรค ถ้ามีวิริยะความอุตสาหะพากเพียร ไม่ช้าก็เร็วผลที่ปรารถนาก็จะต้องปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน ดังในสุภาษิตที่พูดไว้ว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น ถ้าไม่มีความพยายามแล้ว ต่อให้มีความปรารถนามากเพียงไรก็ตาม ต่อให้อธิษฐานจิตมากเพียงไรก็ตาม ก็ไม่เกิดประโยชน์อย่างใด เช่น คนไข้ที่อยากจะหายจากไข้ ก็อธิษฐานขอให้หายจากไข้ แต่ไม่ยอมรับประทานยาที่หมอให้มา อธิษฐานไปจนวันตาย โรคก็ไม่หาย เพราะโรคไม่ได้หายจากการอธิษฐาน โรคหายจากยา ฉันใดความทุกข์ก็จะไม่หายไปจากใจ จากการปรารถนาจากการอธิษฐานแต่จะหายจากการรับประทานธรรมโอสถ จากการนำเอาธรรมะของพระพุทธเจ้าเข้าไปสู่ในใจ ด้วยการปฏิบัติอย่างไม่ท้อถอย อย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง พอมีวิริยะแล้วก็จะมีจิตตะ คือใจจดจ่ออยู่กับธรรมะเป็นหลัก เรื่องอย่างอื่นไม่ถือเป็นเรื่องสำคัญ ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องทำหรือให้ความสนใจ ก็ให้เท่าที่



จำเป็น เช่น การดำรงชีพก็ต้องมีการทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง แต่ไม่ถือเป็นงานหลัก ใจจะไม่จดจ่ออยู่กับการทำมาหากินมากจนเกินไป หรือการหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะไม่ให้ความสำคัญ ถ้าตัดได้ก็จะพยายามตัด จะไม่ไปยุ่งเกี่ยว เพราะไม่ช่วยทำให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์ มีแต่จะผูกจิตใจให้ติดอยู่กับความทุกข์ไปเรื่อยๆ

ผู้ปรารถนาการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดจากความทุกข์ทั้งหลาย จึงต้องมีจิตตะ ใจจดจ่ออยู่กับธรรมะที่มีหลายชนิดดังที่ได้พูดไว้ ธรรมะภายนอกคือการได้ยินได้ฟังอยู่เรื่อยๆ การอ่านหนังสือธรรมะ ใจอยู่กับธรรมะแบบนี้ก็ได้ หรือจะอยู่กับการเจริญธรรมะภายในใจก็ได้ เช่น พิจารณาธรรมชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นรูปก็ดี เวทนาก็ดี สัญญาก็ดี สังขารก็ดี วิญญาณก็ดี เป็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะก็ดี พิจารณาให้เป็นธรรมด้วยไตรลักษณ์ ต้องพิจารณาเสมอว่า ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตน ถ้าเห็นด้วยไตรลักษณ์แล้วจะปล่อยวางได้ ถ้าไม่เห็นด้วยไตรลักษณ์ก็จะยึดติด คิดถึงร่างกายก็อยาก

จะให้อยู่ไปนานๆ อยากจะให้หน้าตาดีไปนานๆ อยากจะให้สุขภาพสมบูรณ์ไปนานๆ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย อย่างนี้ไม่เห็นแบบธรรมะ ไม่จดจ่ออยู่กับธรรมะ เพราะเห็นแบบกิเลส เห็นแบบหลง เห็นแบบทางโลก เห็นเพื่อสร้างความทุกข์ให้กับจิตใจ พอเห็นร่างกายว่าหนุ่มแน่นสาวสวยรูปร่างหน้าตาดี ก็อยากจะให้เป็นไปนานๆ พอความจริงของอนิจจังปรากฏขึ้นมา ก็จะทำให้มีความทุกข์ มีความระส่ำระสายขึ้นมาภายในจิตใจ ก็จะไปแก้ด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง แทนที่จะแก้ที่ใจ สอนใจให้รับความจริง ก็พยายามตกแต่งหน้าตาร่างกายด้วยวิธีต่างๆ ใช้เครื่องสำอางก็ดี ใช้ศัลยกรรมก็ดี ซึ่งเป็นการสร้างความทุกข์ให้มีมากขึ้น แสดงว่าไม่มีธรรมะอยู่ภายในใจ มีแต่ความหลง ไม่เห็นความจริงของอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะติดอยู่กับกองทุกข์ไปเรื่อยๆ

ตายไปก็ไม่ได้รับประโยชน์จากการที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้เจอสิ่งที่วิเศษอย่างยิ่ง คือพระพุทธศาสนา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่นานๆ จะปรากฏให้แก่สัตว์โลกได้เป็นที่พึ่งสักครั้งหนึ่ง มัวแต่ไปหลงอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่คิดว่าจะให้ความสุขกับตน



แทนที่จะคิดว่าไม่ได้ให้ความสุข มีแต่จะให้ความทุกข์ ก็เลยต้องอยู่กับกองทุกข์ไปเรื่อยๆ ถ้าจะคิดก็ควรคิดไปในทางธรรม คิดไปในทางอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่ว่าจะเห็นอะไรได้ยินอะไร จะมีอะไร จะได้อะไรมา จะเสียอะไรไป ถ้ามีอนิจจังทุกขังอนัตตาอยู่ในใจแล้ว ใจจะไม่วุ่นวาย จะไม่ทุกข์ ถ้ายังปล่อยวางไม่ได้หมดก็จะไม่ทุกข์นาน ไม่ทุกข์มาก พอทุกข์ก็จะได้สติ เตือนให้รีบพิจารณาไตรลักษณ์ทันที พอเห็นไตรลักษณ์แล้วก็จะปล่อยวาง ไม่ฝืนความจริง ยอมรับความจริง เวลาสูญเสียอะไรไป ถ้าไม่ได้พิจารณาไว้ล่วงหน้าก่อน พอสูญเสียไปก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที พอได้สติว่ากำลังหลง เพราะความทุกข์เป็นผลที่เกิดจากความหลง ยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน พอได้สติก็พิจารณาดูความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งนั้นๆ พอเห็นชัดว่าต้องเป็นอย่างนี้แน่นอน ช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ถ้าไม่จากวันนี้ก็ต้องจากในวันหน้า ไม่แตกต่างกัน จากวันนี้ก็เหมือนจากวันพรุ่งนี้ พอรู้ทันแล้วปล่อยวางได้ ความทุกข์ก็จะหายไปทันที

วิมังสาคือการใคร่ครวญด้วยเหตุด้วยผล ใคร่ครวญด้วยอนิจจังทุกขังอนัตตา จิตตะจดจ่ออยู่กับเรื่องของธรรมะ เรื่องของอนิจจังทุกขังอนัตตา เรื่องของการปฏิบัติธรรมขั้นต่างๆ ตั้งแต่ทานศีลภาวนาขึ้นไป ดังที่ท่านทั้งหลายวันนี้มีจิตใจจดจ่ออยู่กับการบำเพ็ญทาน ได้ไปถวายผ้าพระกฐินก็เป็นทานอย่างหนึ่ง เป็นสังฆทาน ก่อนจะไปทำก็ต้องมีใจจดจ่อ เตรียมเนื้อเตรียมตัว เตรียมปัจจัยต่างๆ เพื่อนำเอาไปถวายวัด ถ้าจิตจดจ่ออยู่กับเรื่องเหล่านี้ ก็จะพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ เป็นการนำเอาธรรมโอสถเข้าสู่ใจ ด้วยการปฏิบัติ ถ้าฟังแล้วไม่นำเอาไปปฏิบัติกับใจ ผลก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา มีบางท่านเวลาฟังแล้วสามารถบรรลุธรรมได้ในขณะที่ฟังเลย เพราะสามารถน้อมเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้าไปในใจ กำจัดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ได้ทันที โดยไม่ต้องรอไปทำบุญทำทานไปรักษาศีล ไปภาวนา เพราะใจมีธรรมเหล่านี้อยู่แล้ว ใจเป็นทานอยู่แล้ว เป็นศีลอยู่แล้ว เป็นสมาธิมีความสงบนิ่งอยู่แล้ว เพียงแต่ขาดปัญญา ถ้าเป็นใจแบบนี้ก็จะบรรลุธรรมได้ในขณะที่ฟังธรรม แต่ถ้าใจยังไม่เป็นทาน ยังมีความตระหนี่ ยังมีความหวงแหน ยังมีความอยากได้ใน



สิ่งต่างๆอยู่ ยังไม่รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ยังเสียดายเพื่อนฝูง เสียดายสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็เลยต้องพูดปดบ้าง ต้องทำอะไรที่ไม่ถูกศีลถูกธรรมบ้าง อย่างนี้ถือว่าใจยังไม่เป็นศีล ใจไม่สงบ เวลาฟังก็วอกแวก ไม่ได้อยู่กับการฟังอย่างต่อเนื่อง ฟังแล้วก็ถูกความคิดอย่างอื่นฉุดลากไป ถ้าฟังแบบนี้แล้วปัญญาก็จะไม่ปรากฏขึ้นมาเท่าที่ควร ไม่พอเพียงต่อการบรรลุธรรม แต่ถ้าใจเป็นทาน ไม่กังวลไม่ห่วงไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งของต่างๆ บุคคลต่างๆ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น บริสุทธิ์ทางกายทางวาจา มีความนิ่งสงบในขณะที่ฟัง ขณะที่ฟังก็ใคร่ครวญพิจารณาตาม ก็จะบรรลุธรรมได้ในขณะที่ฟัง

จึงไม่เป็นเรื่องแปลกอะไรที่ในสมัยพระพุทธกาล มีผู้ฟังเทศน์ฟังธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง บรรลุธรรมขั้นต่างๆ กันเป็นจำนวนมาก เพราะใจเป็นทาน เป็นศีล เป็นสมาธิอยู่แล้ว คือนักบวชในลัทธิต่างๆ ที่มุ่งมั่นปรารถนาความหลุดพ้น จากความทุกข์เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า เช่น พระปัญจวัคคีย์ที่ติดตามรับใช้พระพุทธเจ้า หวังพึ่งพระพุทธเจ้า เพราะเห็นว่าทรงมีพระปัญญาบารมีมาก รู้ว่าพวกเขาไม่สามารถหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์ได้เอง

ต้องอาศัยเอกบุรุษอย่างพระพุทธเจ้า ซึ่งในสมัยที่ทรงประสูติใหม่ๆ ก็มีโหรได้พยากรณ์ไว้แล้วว่า จะต้องได้เป็นพระศาสดาอย่างแน่นอน จึงมีผู้ฝากความหวังไว้กับพระพุทธเจ้าเป็นจำนวนมาก อย่างน้อยก็พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ แต่พอมาถึงบั้นปลายของการปฏิบัติก็เสื่อมศรัทธาในตัวพระพุทธเจ้า เนื่องจากในตอนนั้นทรงคิดว่าการที่จะหลุดพ้นได้ ต้องทรมานร่างกาย ต้องตัดความอยากต่างๆ เช่น ความอยากในการรับประทานอาหาร ทรงคิดว่าเมื่อไม่อยากเสวยอาหารแล้ว ความอยากต่างๆ ก็จะหมดไป ความทุกข์ต่างๆ ก็จะหมดไป แต่พอได้ทรงอดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน ก็ยังเห็นว่าพระทัยของพระองค์ยังมีความอยาก ยังมีความดิ้นรนอยู่ เหมือนกับตอนที่ไม่ได้อดพระกระยาหารเลย ก็ทรงพิจารณาว่ามาผิดทางเสียแล้ว ถ้าเดินทางนี้ต่อไปก็จะต้องเสียชีวิตอย่างแน่นอน จะไม่ได้ผลที่ทรงปรารถนา ยอมเลิกอดอาหาร พอพระปัญจวัคคีย์เห็นพระพุทธเจ้าทรงเลิกอดอาหาร ก็เลยคิดว่าพระพุทธเจ้าทรงยอมแพ้แล้ว ยอมแพ้กิเลสมาร สู้กิเลสมารไม่ได้ ก็เลยเสื่อมศรัทธาในพระองค์ จึงหนีจากไป



แต่หลังจากที่ได้ทรงพิจารณา ก็ทรงเห็นว่าความอยากนั้นอยู่ในใจ ถ้าทำจิตให้สงบนิ่ง ก็หยุดอยากได้ แต่เป็นการหยุดชั่วคราว ในขณะที่จิตสงบนิ่งอยู่ พอถอนออกจากความสงบจิตก็จะเริ่มคิด ก็จะมีความอยากขึ้นมาอีก จึงทรงพิจารณาดูว่าอะไรที่ทำให้เกิดความอยาก ก็ทรงเห็นว่า ความเห็นว่าสิ่งต่างๆ ดีวิเศษ ให้ความสุขกับตน ก็ทรงพิจารณาดูต่อว่า เป็นอย่างที่คิดหรือไม่ ดีจริงหรือไม่ วิเศษจริงหรือไม่ สุขจริงหรือไม่ พอพิจารณาก็ทรงเห็นว่าไม่มีอะไรให้ความสุขได้อย่างแท้จริง ทรงพิจารณาดูว่าแล้วจะอยู่กับเราไปตลอดหรือไม่ เป็นของเราจริงๆ หรือไม่ ก็ทรงเห็นว่าไม่มีอะไรอยู่กับเราตลอด ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสมบัติผลัดกันชม เป็นสมบัติชั่วคราว แม้แต่สังขารร่างกายก็เช่นเดียวกัน เป็นสมบัติผลัดกันชม เป็นของเราในขณะที่มีชีวิตอยู่ พอหยุดหายใจก็กลายเป็นของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟไป ทรงพิจารณาจนเห็นว่า ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน ก็สามารถบรรลุหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ด้วยการปล่อยวางอุปาทาน ด้วยการกำจัดความหลง ที่เห็นว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ให้ความสุขกับเรา เป็นสมบัติของเรา อยู่กับเราไปตลอด เพราะทรงเห็นแล้วว่าไม่ได้เป็นอย่างนั้น เป็น

ตรงกันข้ามกัน เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ทั้งภายนอกและภายใน ภายนอกก็คือสิ่งต่างๆ ที่เห็นกันอยู่ ได้ยินกันอยู่ ได้สัมผัสกันอยู่ ด้วยทวารทั้ง ๕ ภายในคือธรรมต่างๆ ที่ปรากฏภายในใจ ที่สัมผัสได้ด้วยใจ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ต่างๆ ความสุขต่างๆ ความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจ ก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเหมือนกัน ไม่ให้ยินดีกับความสุขภายในใจ พอความสุขหายไป ปรากฏเป็นความไม่สุขไม่ทุกข์ขึ้นมา หรือกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าเห็นแล้วปล่อยวาง ไม่ยินดียินร้ายกับความสุขความทุกข์ ทั้งภายนอกและภายใน ใจก็จะอยู่ในอุเบกขา ไม่วุ่นวายกับสิ่งต่างๆ ที่มาสัมผัส ไม่ทุกข์อีกต่อไป

เมื่อได้ทรงรู้ทรงเห็นแล้ว ก็ทรงนำเอามาเผยแผ่ให้กับสัตว์โลก ทำให้สัตว์โลกที่อยู่แบบไม่มีความหวัง ไม่มีทางเลือก ได้มีทางเลือกแล้ว เมื่อก่อนนี้มีอยู่ทางเดียว คือเกิดแก่เจ็บตาย ซ้ำแล้วซ้ำเล่า วนไปเวียนมาอยู่อย่างนั้นในภพน้อยภพใหญ่ สูงบ้างต่ำบ้าง ขึ้นอยู่กับบุญกับกรรมที่ได้ทำไว้ แต่พอมีพระพุทธเจ้ามาปรากฏ มาประกาศ



พระธรรมคำสอน สัตว์โลกก็มีทางเลือก เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ยังมีอีกทางหนึ่งที่ไปได้ ทางที่ไม่เกิดไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ไม่ทุกข์กับอะไรทั้งสิ้น พอมีทางเลือกแล้วก็ขึ้นอยู่กับพวกเราแต่ละคน ที่จะต้องตัดสินใจเลือกเอาว่าจะไปทางไหน เพราะไม่มีใครเดินแทนเราได้ ไม่มีใครปฏิบัติแทนเราได้ ไม่มีใครเลือกแทนเราได้ ไม่เหมือนในสมัยเด็กๆ พ่อแม่เลือกโรงเรียนให้เราได้ เลือกเสื้อผ้าให้เราใส่ได้ แต่เรื่องของทางเดินสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์หรือเดินเข้าสู่ความทุกข์นี้ ไม่มีใครเลือกให้เราได้ ถึงแม้เลือกให้ถ้าไม่รับเสียอย่าง ก็เหมือนกับไม่ได้เลือกให้ เช่นพ่อแม่อยากจะให้บวช ถ้าไม่บวชเสียอย่าง จะทำอย่างไรได้ในทางตรงกันข้าม ถ้าอยากจะบวชแต่พ่อแม่ไม่อยากให้บวช ก็ทำอะไรไม่ได้เช่นกัน เช่น พระราชบิดาของพระพุทธเจ้า ไม่อยากให้พระพุทธเจ้าบวช แต่พระพุทธเจ้าจะบวชเสียอย่าง จะทำอย่างไรได้ จะไปห้ามได้อย่างไรอุตส่าห์สร้างปราสาท ๓ ฤดูให้ประทับ พยายามไม่ให้ออกไปเที่ยวภายนอกปราสาทพระราชวัง เพราะกลัวจะไปเห็นความแก่ความเจ็บความตาย กลัวจะไปเห็นนักบวช ที่จะกระตุ้นเชื้อที่มีอยู่ในจิตใจของพระองค์ให้ลุกขึ้นมา คือ

บุญบารมีที่ได้ทรงบำเพ็ญไว้ เปรียบเหมือนกับเชื้อไฟ ที่จะเผาผลาญกิเลสต่างๆ ให้หมดไปจากจิตจากใจ แต่ขาดประกายไฟที่จะจุดให้เชื้อลุกขึ้นมา ประกายไฟนี้ก็คือพระอริยสัจ ๔ สัจธรรมข้อแรกก็คือทุกข์นี้เอง พระราชบิดาจึงพยายามห้อมล้อมเจ้าชายสิทธัตถะด้วยความสุข ไม่ให้เห็นความทุกข์ คือความแก่ความเจ็บความตาย การพลัดพรากจากกัน กลัวว่าจะเป็นประกายไฟจุดเชื้อให้ลุกขึ้นมาเพื่อเผาผลาญกิเลส ความโลภความโกรธความหลงต่างๆ แต่จะห้ามได้อย่างไร เมื่อถึงเวลาก็ห้ามไม่อยู่ พระองค์ก็ทรงเล็ดลอดออกไปประพาสนอกพระราชวัง ไปเห็นสิ่งต่างๆ เห็นคนแก่คนเจ็บคนตาย เห็นนักบวช เห็นคนแก่คนเจ็บคนตาย ก็รู้ว่าจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เห็นนักบวชก็รู้ว่าเป็นทางที่จะไปสู่การหลุดพ้น จากการเกิดแก่เจ็บตาย

เมื่อเห็นดังนั้นแล้วก็ต้องไปทางนั้น เพราะทางอื่นไม่ได้เป็นทางออก ทางอื่นเป็นทางที่จะเข้าสู่ความทุกข์ อยู่ในปราสาทราชวังก็ต้องไปทำสงครามให้ได้เป็นพระมหาจักพรรดิ ก็สร้างความทุกข์ให้มากขึ้นภายในใจ



เพราะจะต้องระมัดระวัง ต้องหวาดระแวง ว่าจะมีใครมาปลงพระชนม์ มายึดอำนาจหรือไม่ มาล้มล้างพระราชบัลลังก์หรือไม่ ซึ่งเป็นเรื่องของความทุกข์ พอออกบวชถึงแม้จะทุกข์แบบขอทาน แต่ทุกข์เพียงภายนอก จากการที่เคยอยู่ในวังแล้วต้องไปอยู่แบบขอทาน เรื่องการกินอยู่หลับนอนคงจะไม่ต้องพูดถึง คงจะนึกภาพออก ว่าคนที่อยู่ในวังกับคนที่อยู่แบบขอทานนั้นกินอยู่กันแบบไหน ก็เหมือนนรกกับสวรรค์ แต่ก็ไม่รุนแรงเท่ากับนรกสวรรค์ที่มีอยู่ในใจ อยู่ในวังก็เป็นสวรรค์ทางกายแต่ตกนรกทางใจ เพราะใจมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความกังวลห่วงใยหวาดระแวง แต่คนที่ตกนรกทางกาย อยู่แบบอดอยากขาดแคลน แต่กลับอยู่บนสวรรค์ทางใจ สบายใจไม่กังวลกับอะไรทั้งสิ้น ใครอยากจะเอาอะไรก็เอาไป ก็มีแค่ผ้าที่ห่มที่นุ่งอยู่เท่านั้นเอง สมบัติอย่างอื่นก็ไม่มีอะไร บ้านก็ไม่มีอยู่ อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามถ้ำ ตามเงื้อมผา อยู่ที่ไม่มีใครอยากจะไปอยู่แล้ว ขโมยก็ไม่อยากจะไป เพราะไปแล้วไม่ได้อะไร สู้ไปอยู่ในวังไม่ได้ ขโมยชอบเข้าวัง เพราะมีสมบัติเยอะ มีข้าวของเยอะ จึงทรงสละราชสมบัติ เพราะบุญบารมีที่ทรงบำเพ็ญไว้ได้รับไฟแล้ว เชื้อเริ่มติดแล้ว ไฟเริ่มไหม้แล้ว กิเลสเริ่ม

ถูกทำลายแล้ว ไหม้ไปเรื่อยๆจนในที่สุดหลังจาก ๖ ปีที่ได้ทรงเสด็จออกผนวช เชื้อของกิเลสต่างๆ ก็ถูกทำลายไปหมด

เมื่อเชื้อถูกไหม้หมดแล้ว ไฟแห่งปัญญาก็ดับไป เพราะไม่มีอะไรที่จะต้องทำลายอีกต่อไป เหมือนกับยาที่รับประทานเข้าไปจนหายจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ยาได้ทำลายเชื้อโรคหมดแล้ว จะกินยาเข้าไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่รู้จะไปฆ่าอะไร ไม่มีเชื้อโรคให้ฆ่าอีกแล้ว ปัญญาก็มีไว้เพื่อที่จะทำลายกิเลสเท่านั้น พอกิเลสต่างๆ ถูกทำลายไปหมดแล้ว ปัญญาที่เป็นเครื่องมืออันวิเศษก็หยุดทำงาน หมายถึงปัญญาที่ใช้ในการทำลายกิเลส ความโลภความโกรธความหลง เพื่อมรรคผลนิพพาน แต่หลังจากนั้น เมื่อยังมีสังขารร่างกายอยู่ มีขันธ์ ๕ มีความคิดปรุงแต่งอยู่ ยังต้องสัมผัสกับสิ่งต่างๆ เรื่องราวต่างๆ ก็ยังต้องใช้ปัญญาเหมือนกัน แต่ไม่ได้เป็นปัญญาแบบที่จะเอาไปทำลายกิเลส แต่เป็นปัญญาที่ใช้ในการปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆ ถ้าอยู่เฉยๆ คนเดียวไม่ได้ทำอะไร ก็ไม่ต้องมีปัญญาเลยก็ได้ ไม่ต้องคิดอะไร นั่งอยู่เฉยๆ ก็ได้ เห็นอะไรก็สักแต่



ว่าเห็น ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่จำเป็นจะต้องไปวิเคราะห์ด้วยปัญญาว่า เป็นเสียงอะไร เป็นรูปอะไร เป็นใครมาจากไหน ไม่จำเป็นต้องรู้ก็ได้ อยู่เฉยๆ ไปวันๆ หนึ่ง จิตใจไม่มีอะไรที่จะต้องกังวล มีความสุขมีความอิ่มพออยู่ตลอดเวลา ไม่มีวันเสื่อมคลาย เป็นเหมือนน้ำที่เต็มแก้วอยู่ตลอดเวลา ไม่มีพร่อง จะเติมเข้าไปมากเพียงไรก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่ได้ทำให้แก้วนั้นโตขึ้นใหญ่ขึ้น เพื่อจะรับน้ำได้มากขึ้น ไม่เหมือนกับลูกโป่งที่ใส่น้ำเข้าไปก็โป่งออกมา แต่ใจที่เต็มเปี่ยมแล้ว ใจที่ถึงพระนิพพานแล้ว ไม่สามารถรับความสุขเพิ่มมากกว่าที่มีอยู่ได้ เต็มพิกัดแล้ว กิจของนักบวชจึงจบสิ้นลง ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า วุสิตัง พรหมจริยัง กิจในพรหมจรรย์นี้ได้สิ้นสุดแล้ว กิจอื่นที่จะตามมาไม่มีอีกแล้ว ไม่ต้องทำอะไรอีกแล้ว นอนกับกินอย่างเดียวรอวันตายไปเท่านั้นเอง แต่เนื่องจากความเมตตากรุณาเห็นผู้อื่นยังทุกข์อยู่ อยากให้เขาพ้นทุกข์ เหมือนกับคนที่รู้จักวิธีแหกคุกออกมา เห็นเพื่อนที่อยู่ในคุกก็สงสาร อยากจะให้หลุดออกมา ก็กลับไปบอกวิธีออกมาจากคุก อยู่ที่ว่าจะอยากออกมาหรือไม่ บางคนก็ชอบติดคุก ขี้เกียจไม่ชอบปีนกำแพง ไม่ชอบขุดหลุมขุดอุโมงค์ เพื่อเล็ดลอดใต้

กำแพงออกมา ขออยู่ในคุกดีกว่า กินข้าวของคนคุก นอนแบบคนคุก ก็มีความสุข พอใจอย่างนั้น ก็ไม่มีใครไปห้ามได้

เมื่อก่อนนี้ไม่มีทางเลือก จะต้องอยู่ในคุกอย่างเดียว เพราะไม่รู้วิธีที่จะเล็ดลอดออกจากคุก แต่พอมีคนหนึ่งเล็ดลอดออกมาได้แล้ว ก็ส่งสารกลับไปบอกวิธี ว่าทำอย่างนี้ๆ ถ้าอยากจะออกจากคุกก็ทำตามนี้ ก็จะได้ออกอย่างแน่นอน แต่ถ้าอยากจะอยู่ในคุกก็ไม่ว่าอะไร อย่างน้อยก็ได้ทำหน้าที่ของผู้ที่ได้เล็ดลอดออกมาแล้ว ได้บอกช่องให้แล้ว ชี้โพรงให้แล้ว จะออกหรือไม่ก็สุดแท้แต่พวกเราก็เช่นเดียวกัน โชคดีที่ได้เกิดในสมัยที่มีพระพุทธศาสนา มีผู้ชี้โพรงให้ ชี้ทางสู่ความหลุดพ้น สู่ความสุขอันเลิศอันประเสริฐ อยู่ที่เราจะเอาหรือไม่ จะเลือกทางไหน จะเอาความสุขแบบสุกๆ ดิบๆ หรือจะเอาความสุขแบบถาวร ไม่มีความทุกข์มีแต่ความสุขตลอดเวลา ไม่มีความทุกข์เจือปนอยู่กับความสุขของพระนิพพานเลย ก็อยู่ที่ตัวเรา ถ้าอยากจะไปทางนี้ก็ต้องปลูกฝังศรัทธา สร้างฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา ให้เกิดขึ้นมาในใจ พอมีอิทธิบาท ๔ ในใจแล้ว



ไม่ช้าก็เร็วก็จะได้บรรลุธรรม ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต-สาวกทั้งหลายได้บรรลุอย่างแน่นอน จึงควรแน่วแน่ต่อการเข้าหาพระศาสนาด้วยวิธีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการฟังเทศน์ฟังธรรม ทำบุญตักบาตร รักษาศีล หรือภาวนา พยายามทำไปเรื่อยๆ ทำให้มากยิ่งขึ้น รับรองได้ว่าสักวันหนึ่ง จะได้ลิ้มรสผลของการปฏิบัติอันวิเศษนี้อย่างแน่นอน

ถาม เพื่อนฝากกราบเรียนถามว่า ได้พยายามพิจารณาเวทนาอย่างที่พระอาจารย์สอน ใช้เวลานานและเลื่อนจำนวนชั่วโมงออกไปได้ แต่ว่าหลังจากผ่านไปแล้วมันจะปวดที่หัวมาก ควรจะทำต่อไปหรือหยุดคะ

ตอบ ถ้าปวดหัวแสดงว่าเครียดกับการปฏิบัติ ลึกๆ คงอยากจะให้ความทุกขเวทนาหายไป ก็จะทำให้เครียดปวดหัวขึ้นมาได้ ถ้าทุกขเวทนาหายไปเองโดยที่เราไม่ได้อยากให้หายไป จะเบาจะโล่งจะสบาย จะไม่รู้สึกปวดศีรษะหรือปวดอะไรเลย ในขณะที่นั่งคงจะทนไปพร้อมกับอยากให้มันหายพอยังไม่หายก็ทำให้เครียด

ถาม แต่เขาว่าอาการปวดขามันหายนะคะ

ตอบ ใช่ นั่งไปสักระยะหนึ่งก็จะหายไปเอง ธรรมชาติของกายเวทนาเป็นอย่างนั้น พอนั่งแล้วชา ก็ปล่อยให้ชาไป สักพักหนึ่งก็หายไปเอง เรื่องกายเวทนาไม่ใช่ประเด็นสำคัญ เรื่องใจสำคัญกว่า ว่าใจเป็นอุเบกขาจริงๆ ได้หรือไม่ ไม่ได้อยากให้ทุกขเวทนาหายได้หรือไม่ ถ้าลึกๆ ยังอยากอยู่ ถึงแม้จะหายไปเอง แต่ใจยังมีความอยากให้หายอยู่ ก็จะเครียดปวดศีรษะได้ จึงต้องสอนใจอย่าไปอยากให้มันหาย ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน ถ้าใช้อุบายของสมาธิก็บริกรรมพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ อย่าไปสนใจทุกขเวทนา ถ้านั่งฟังธรรมแล้วเจ็บปวด ก็อย่าไปสนใจกับอาการเจ็บปวด ตั้งใจฟังไปเรื่อยๆ เดี๋ยวความเจ็บปวดก็หายไปเอง เป้าหมายของการปฏิบัติคือ ใจสงบเป็นสมาธิ เป็นอุเบกขา ไม่ต้องการควบคุมบังคับเวทนาทางกาย ต้องปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของมัน จะนานหรือไม่นาน ปล่อยไปตามเรื่อง เป้าหมายของการปฏิบัติ คืออุเบกขาทางใจ



ใจต้องวางเฉย ต้องไม่มีอารมณ์กับมัน มันจะ เป็นอย่างไรก็ให้มันเป็นไป ครูบาอาจารย์ใช้การฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นอุบายสอนลูกศิษย์ เวลาที่ท่านแสดงธรรม จะไม่มีใครขยับร่างกายถึงแม้จะเจ็บจะปวดอย่างไร พยายามนั่งฟัง ให้ใจจดจ่ออยู่กับการฟังเพื่อจะได้เป็นอุเบกขา นิ่งเฉยได้ ปล่อยวางเวทนาทางกายได้

สำหรับคนที่นั่งสมาธิยังไม่เป็น ก็ให้ใช้การนั่งฟังเทศน์ฟังธรรมโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถจนกว่าจะยุติ เป็นการฝึกทำสมาธิ ฝึกทำจิตให้เป็นอุเบกขา ถ้าอยู่ตามลำพังอาจจะไม่ได้นั่ง หรือนั่งได้เดี๋ยวเดียว พอเจ็บก็จะเปลี่ยนอิริยาบถ พอต้องไปฟังเทศน์ฟังธรรม ก็ต้องนั่งไปจนกว่าท่านจะหยุด ท่านไม่ขยับเราก็ไม่ขยับ ท่านเทศน์เราก็ฟังท่าน ท่านก็เพลินอยู่กับการเทศน์ ท่านก็เจ็บเหมือนเรา แต่ใจของท่านไม่ได้อยู่กับความเจ็บ อยู่กับการแสดงธรรมก็เลยไม่รู้สึกเจ็บ ถ้ามีสมาธิอยู่กับการฟังเราก็จะไม่รู้สึกเจ็บ มันเจ็บแต่เราไม่รู้สึกเจ็บ เพราะไม่ไป

ให้ความสำคัญกับมัน ถ้าอยู่คนเดียวก็ต้องมีอะไรเกาะแทนเสียงธรรม ก็ต้องสร้างเสียงธรรมขึ้นมาภายในใจ ด้วยการสวดมนต์ก็ดี ด้วยการบริกรรมพุทโธก็ดี ด้วยการดูลมหายใจเข้าออกก็ดี ให้ใจเกาะติดอยู่กับกรรมฐานนั้น แล้วความเจ็บปวดทางร่างกายก็จะหายไปเอง ใจก็เป็นอุเบกขา

ถ้าพิจารณาด้วยปัญญา จนเห็นโทษของความอยากให้ทุกขเวทนาหายไป ว่าเป็นเหตุของความทุกข์ใจ ก็จะปล่อยวางความอยาก ทุกขเวทนาจะอยู่ก็อยู่ไป ใจก็จะดิ่งลงสู่ความสงบ ใจจะเบาโล่งขึ้นมาเลย เป็นอุเบกขาที่ลึกกว่าขณะที่กำลังบริกรรมอยู่ หรือกำลังสวดอยู่ รู้แล้วเห็นแล้วว่าปล่อยได้จริงๆ ใจจะโล่งใจจะเบา ไม่เครียดกับอะไรทั้งสิ้น จะมีความสุขมาก เป็นอุบายของปัญญา พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายก็ดี เวทนาก็ดี ใจก็ดี ล้วนเป็นสภาวธรรมที่มีหน้าที่ต่างกัน ร่างกายก็เป็นเหมือนกับวัตถุอื่นๆ เหมือนกับพื้นไม้ที่เรานั่งอยู่นี้ กระดูกก็เหมือนกับไม้ เวลาคนตายไปแล้วหรือสัตว์ตายไปแล้ว



เอากระดูกไปต้มในหม้อ ไม่เห็นเจ็บปวดอย่างไร เพราะเป็นวัตถุ ร่างกายก็เป็นวัตถุเหมือนกัน เพียงแต่มีใจมาครอบครอง ก็เลยทำให้มีความรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย ที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ จากสุขเป็นทุกข์ จากทุกข์เป็นไม่สุขไม่ทุกข์ วนเวียนไปอย่างนี้ ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นสภาวธรรม ที่เราไม่สามารถควบคุมบังคับได้ เขาต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา เราต้องปล่อยเขาไปตามเรื่องของเขา กายก็ปล่อยให้เขานั่งไป เวทนาจะเป็นชนิดใดก็ปล่อยให้เป็นไป ส่วนใจผู้รู้ก็ให้รู้เฉยๆ

อย่ารู้ด้วยกิเลส เพราะจะเกิดความอยาก ก็จะเป็นสมุทัย เกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจ ที่รุนแรงกว่าทุกขเวทนาทางกายเป็น ๑๐๐ เท่า จะทนนั่งอยู่ไม่ได้ ถ้ากำจัดความอยากได้ ก็จะดับความทุกข์ใจได้ ใจจะไม่วุ่นวายกับกายและเวทนา จะแยกออกได้ ปล่อยวางได้ ท่านแสดงไว้ ๒ ลักษณะคือ ๑. จิตจะดิ่งลงไปแล้วปล่อยทั้งกายทั้งเวทนา เหลือแต่สักแต่ว่ารู้ ไม่รับรู้เรื่องกายเรื่องเวทนา เหมือน



กับหมอฉีดยาชาให้เวลาที่จะผ่าตัด จะไม่รู้สึกอะไร ๒. เวทนาไม่หาย กายไม่หายไปจากใจ แต่ใจไม่วุ่นวาย ใจเฉย ต่างฝ่ายต่างอยู่ ใจไม่ได้อยากให้เขาหายไปหรือตั้งอยู่ อยู่ก็อยู่ไป ต่างฝ่ายต่างอยู่ ไม่เบียดเบียนกัน ไม่กระทบกัน เป็นผลที่จะเกิดขึ้นจากการใช้อุบายของวิปัสสนาหรือปัญญา เป็นวิธีก้าวข้ามทุกขเวทนาทางกาย

ถาม เวลาทำบุญต้องอธิษฐานหรือเปล่า

ตอบ อธิษฐานแปลว่าความตั้งใจ ไม่ว่าจะทำอะไรต้องตั้งใจก่อน อยากจะเป็นส.ส. ก็ต้องตั้งใจเป็นส.ส.ก่อน ถึงจะไปหาเสียงได้ อยากจะมาวัดก็ต้องตั้งใจก่อน ถ้าเข้าใจว่าอธิษฐานเป็นการขอพรให้ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ขอไปจนวันตายก็ไม่ได้

ถาม มีคนสมัยพุทธกาลที่ฟังธรรมกับพระพุทธเจ้า แล้วก็สามารถบรรลุธรรมได้ ผ่านมา ๒ พันกว่าปี บุคคลเหล่านี้คงไม่มีในโลกนี้แล้ว



ตอบ มี คนที่บำเพ็ญบารมีก็มีมาเกิดอยู่เรื่อยๆ อาจจะมีน้อย ไม่ปรากฏให้เราได้รู้เห็น ไม่อย่างนั้นจะมีพระปฏิบัติมาสั่งมาสอนพวกเราอยู่เรื่อยๆ ได้อย่างไร เพียงแต่ว่าคนที่มีบารมีไม่ปากโป้ง ไม่โฆษณา

ถาม จริงๆ แล้วอาจจะเกิดขึ้นกับครูบาอาจารย์ แต่ท่านไม่พูดเท่านั้นเอง

ตอบ เกิดกับพวกเราบางคนก็ได้ ใครจะไปรู้ พวกนี้ยิ่งรู้ยิ่งเงียบ

ถาม ได้สังเกตจากตัวเองกับหมู่คณะที่มาฟังธรรมนี้ว่า พอได้ฟังธรรมคำที่คมของอาจารย์แล้ว ก็เกิดความปลื้มปีติยินดี ใจเย็นฉ่ำ น้ำตาจะไหลพราก

ตอบ เป็นอารมณ์ที่ปรากฏในขณะที่ได้สัมผัสกับธรรม เป็นเชื้อ เป็นหนังตัวอย่าง ทำให้มีกำลังใจ

ถาม ก็เลยมาดูหนังเรื่องนี้ติดต่อกันเป็นเวลา ๒-๓ ปีแล้ว

ตอบ หนังนี้จะทำให้มีฉันทะวิริยะ ที่จะทำบุญมากขึ้น รักษาศีลมากขึ้น ภาวนามากขึ้น พอได้สัมผัสกับความรู้สึกแบบนี้แล้วมันอัศจรรย์ใจ เกิดจากการได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า **รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง** คือความปีติซาบซึ้งภายในใจ เหมือนกับได้ทำความดีที่ไม่คาดคิดว่าจะทำได้ เช่น เสียสละสิ่งที่รักไปเพื่อให้คนอื่นมีความสุข จิตใจมีความปลื้มปีติ หรือเลี้ยงดูคุณพ่อคุณแม่ แทนที่จะไปเที่ยวก็ไม่ไป มีความปีติมีความสุขภายในใจ ดีกว่าการไปเที่ยวหลายเท่า เพียงแต่ยังไม่ต่อเนื่อง เพราะยังอยู่ใต้อิทธิพลของกิเลสอยู่

ถาม รู้สึกว่าพอปฏิบัติเข้าๆ แล้ว มันก็หยุดอยู่ตรงจุดที่สู้กับเวทนา สู้กันไปๆ อยู่อย่างนั้น แพ้บ้างชนะบ้าง

ตอบ อย่าไปสู้มัน ต้องเข้าใจมัน เพราะสู้มันไม่ได้ ต้องปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของมัน คำว่าสู้นี้ก็หมายถึงว่าอยากจะให้มันหาย



ถาม ใช้ขันติสู้กับมัน แต่ว่าขาดปัญญา

ตอบ อดทนเฉยๆ มันทนไม่ได้หรอก ขณะที่เราทนอยู่นั้น กิเลสมันไม่หยุด กิเลสมันอยากจะให้หาย ต้องเอาใจมาทำงาน มาบริกรรมพุทโธๆ มาสวดมนต์ เพื่อไม่ให้มีเวลาคิดอยากให้มันหาย หรือแยกกาย แยกเวทนา แยกใจให้ออกเป็น ๓ ส่วน ให้เห็นว่าต่างฝ่ายต่างมีหน้าที่อย่างไร ต่างฝ่ายเป็นอย่างไร แล้วปล่อยให้เขาเป็นไปตามความจริงของเขา เช่น ร่างกายนี้ก็เป็นเหมือนศาลา ก็ปล่อยร่างกายเหมือนกับเราปล่อยศาลา ศาลานี้เราไม่ไปกังวลกับเขา แดดจะออกฝนจะตกอย่างไร เราก็ไม่ได้ไปมีอะไรกับเขา ปล่อยเขาไป ร่างกายนี้เมื่อนั่งอยู่เฉยๆ ก็ดีอยู่แล้ว ไม่มีปัญหาอะไร ก็ปล่อยเขานั่งไป เวทนาจะแสดงอาการอย่างไร ก็ปล่อยให้แสดงไป ใจมีหน้าที่รู้ก็รู้ไปอย่างเดียว อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าทำได้ก็จะไม่มีเวลาคิดอยาก หรือถ้ามันอยาก ก็ถามว่าที่เป็นอยู่นี้มันจะตายหรือ ก็รับรู้มันได้ไม่ใช่หรือ มันเจ็บมันปวด

ขนาดไหน ก็ยังรู้มันได้ แล้วทำไมจะรู้ต่อไปไม่ได้ ปล่อยให้มันเป็นไป ปัญหาอยู่ที่กิเลสที่ไม่อยากจะรู้ อยากจะให้หายไป อยากจะหนีจากไป ต้องกำจัดตัวนี้ ต้องย้อนมัน เมื่อมันไม่อยากเราก็อยากมันดู ท้าให้มันเจ็บกว่านี้อีก เจ็บเพิ่มขึ้นไปอีก แค่นี้ยังไม่พอ จะได้ไม่กลัว จะได้ไม่อยากให้มันหายไป หรืออยากจะหนีมันไป พร้อมที่จะปล่อยให้มันเป็นไป เป็นมากกว่านี้ก็ได้ เป็นน้อยกว่านี้ก็ได้ เป็นอย่างไรก็ได้ เป็นไปเถิด เราไม่กลัวแล้ว รู้แล้วว่ารับเธอได้ทุกรูปแบบ มาแรงขนาดไหนหรือเบาขนาดไหน ไม่สามารถทำลายใจได้

ถาม กิเลสมันบอกว่า ถ้าไม่ขยับเดี๋ยวฟังเทศน์ไม่รู้เรื่อง

ตอบ อย่าไปเชื่อกิเลส ต้องเชื่อธรรม ตั้งใจฟังธรรมให้มากยิ่งขึ้น ถ้าฟังไม่รู้เรื่องก็ผลิตธรรมขึ้นมาภายในใจแทน ไม่ต้องฟัง พุทโธๆ ไปเลย บริกรรมพุทโธให้ถี่ เกาะอยู่กับพุทโธไป เพราะไม่มีสมาธิฟังแล้วก็สร้างธรรมะขึ้นมาภายในใจแทน ไม่ยากหรอก



ทำไปเรื่อยๆ ต้องผ่านไปได้ทุกคน ขอให้พยายามเท่านั้นเอง อย่าเลิก เพราะเป็นทางผ่าน ต้องผ่านด่านนี้ทุกคน เหลืออีกนิดเดียว พยายามดันมันไป ดันมันไป อีกเฮือก ๒ เฮือกก็ทะลุแล้ว

ถาม ถ้าไม่ผ่านเวทนา จิตยากที่จะรวมลงได้ ใช่ไหมครับ

ตอบ รวมได้ รวมแบบพุทโธๆ ถ้าไม่ผ่านเวทนาก็จะไม่ได้ปัญญา จะได้ธรรมขั้นสมาธิ ยังเป็นโลกิยธรรม เช่นฤๅษีต่างๆ อาจารย์ของพระพุทธเจ้าก็ได้สมาธิ ด้วยการเพ่งหรือบริกรรมกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง มีสติจดจ่อต่อเนื่องอยู่กับคำบริกรรม ไม่ไปคิดเรื่องอื่นก็รวมลงได้ แต่ไม่เกิดปัญญา พอเจอเวทนาก็เป็นเหมือนกับที่หลวงตาท่านเล่า ว่าเหมือนหมาเจอเสือกลัวไปหมด สั่นไปหมดเลย

ถาม เป็นไม้เบื่อไม้เมากันมาตลอด

ตอบ ถ้าใช้ปัญญาได้แล้ว หมาก็จะกลายเป็นเสือขึ้นมา

จะไม่กลัวอีกต่อไป เพราะผ่านทุกขเวทนาไปได้แล้ว เกิดมาก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยกันทุกคน จะต้องเจ็บกับเรื่องต่างๆ ที่เราแสวงหาเครื่องอำนวยความสะดวกความสุขกัน ก็เพื่อหนีความทุกข์ทางกายกัน ไม่ว่าจะเป็นพัดลม เครื่องปรับอากาศ ฟูกหนาๆ อะไรต่างๆ เหล่านี้เป็นการหนีความทุกข์กายทั้งนั้น ถ้าไม่หนีเสียอย่างก็อยู่ได้ ไม่มีเครื่องปรับอากาศก็อยู่ได้ ไม่มีเครื่องทำน้ำร้อนก็อาบน้ำได้ ใจถ้าได้ฝึกแล้วก็จะรับได้ ไม่เหลือบ่าก่วาแรง

พอผ่านทุกขเวทนาไปได้แล้ว จะไม่กลัวเรื่องเจ็บปวด ไม่กลัวเรื่องความตาย พอไม่กลัวความเจ็บแล้วก็ไม่กลัวความตาย ต้องผ่านขั้นนี้ถึงจะปล่อยวางเรื่องแก่เจ็บตายของกายได้อย่างเต็มที่

แต่เรื่องของความสวยงามของกายยังต้องพิจารณาอีก ต้องพิจารณาอสุภะ เพื่อปล่อยวางความหลงยินดีในรูปร่างหน้าตาของคน ไม่ว่าหญิงว่าชาย ว่าเป็นเพียงหนังหุ้มห่อกระดูก หุ้มห่ออวัยวะต่างๆ มีสิ่งปฏิกูลไหลออกมาตลอดเวลา ถ้าไม่ได้ชำระก็จะ



ส่งกลิ่นเหม็น ทั้งในขณะที่มีชีวิตอยู่ และเวลาที่ตายไป เน่าเปื่อยลงไป ยิ่งส่งกลิ่นเหม็นใหญ่ พิจารณาให้เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความรังเกียจ จะได้ไม่แสวงหาคู่ครอง เพราะถึงแม้จิตจะมีสมาธิมีธรรมอยู่แล้วก็ตาม ถ้ายังไม่ได้พิจารณาอสุภะ พอเห็นทีไรก็เกิดความยินดีขึ้นมาได้ทันที เป็นอีกขั้นหนึ่งของการพิจารณากาย ถ้าพิจารณาผ่าน ปล่อยวางความสวยงามของกายได้ เห็นว่าเป็นอสุภะ ไม่สวยไม่งามได้ ก็จะหมดปัญหากับร่างกายโดยสิ้นเชิง ไม่มีอะไรจะให้พิจารณาอีกต่อไป

จะมีแต่เรื่องที่ยังมีปรากฏอยู่ภายในใจ เป็นกิเลสที่ละเอียด เช่น ความยินดีในความสงบ คือ **รูปราคะ**และ**อรูปราคะ** ที่ติดสมาธิก็ติดตรงนี้ เพราะมีความสุขมาก แต่ก็ยังมีความทุกข์ปรากฏขึ้นมา ถ้าไม่สังเกตก็จะไม่รู้ จนกว่าจะได้ยินได้ฟังจากผู้ที่ผ่านไปแล้ว หรือเห็นเองว่ายังมีงานที่ต้องทำต่อ ยังมีอารมณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจอยู่ ก็ต้องออกจากสมาธิมาพิจารณาเพื่อกำจัดมัน

พอพิจารณาก็เห็นคุณค่าของการพิจารณาที่กำจัดความไม่สบายใจได้ก็ติดใจ จึงพิจารณาอยู่เรื่อยไม่หยุดไม่หย่อน ไม่ยอมพักจิต ก็กลายเป็นความฟุ้งซ่านขึ้นมา ก็เลยเถิดไป จึงควรหยุดการพิจารณา ให้กลับเข้ามาพักในความสงบก่อน พอพักได้เต็มที่แล้ว ก็จะมีพลัง มีกำลัง ที่จะพิจารณาขุดคุ้ยหากิเลสที่ละเอียด ที่ซ่อนอยู่ในใจต่อ คือมานะความถือตัว อวิชชาความไม่รู้พระอริยสัจ ๔ ที่ละเอียด ก็ทำอย่างนี้ไป สลับไปสลับมา ระหว่างการขุดคุ้ยค้นหากิเลสกับการพักอยู่ในฌาน จะเป็นรูปฌานหรืออรูปฌานก็ดี พอถอนออกมาแล้วก็พิจารณาต่อ จนกว่าจะทำลายมานะและอวิชชาให้หมดไป เมื่อหมดแล้วก็ไม่มีอะไรให้พิจารณา เพราะไม่มีอะไรสร้างความไม่สบายใจให้อีกต่อไป

ถาม ในการพิจารณานี่ไม่จำเป็นต้องหลับตาหรือนั่งตลอด

ตอบ ไม่จำเป็น ดูในใจ ดูการทำงานของกิเลส ที่สร้าง



ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เช่น คิดว่าเราดีกว่าเขา สูงกว่าเขา ต่ำกว่าเขา ด้อยกว่าเขา พอด้อยกว่าก็น้อยเนื้อต่ำใจ เวลาสูงกว่าก็หยิ่งผยอง ภูมิอกภูมิใจ หลงระเริง ซึ่งเป็นกิเลสทั้งนั้น ต้องพิจารณาให้เห็นชัดแล้วตัดมันไป ส่วนอวิชชาก็คือการไม่เห็นความทุกข์อันละเอียด ที่มีซ่อนอยู่ในใจ เพราะใจในขณะนั้นมีความสุขมาก จนคิดว่าไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่เลย แต่ความสุขนั้นยังเปลี่ยนได้ ยังหายไปได้ มีความทุกข์ขึ้นมาแทนได้ แต่เป็นแบบที่ละเอียดมาก ถ้าไม่สังเกตก็จะไม่เห็น ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาดูอยู่เรื่อยๆ ก็จะเห็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ จนกว่าจะเข้าใจและปล่อยวางได้

ถาม การพิจารณานามขันธ์นี้ ต้องพิจารณารูปให้แตกไปหมดก่อนหรือเปล่า หรือทำควบคู่ไปได้

ตอบ การพิจารณามีอยู่ ๒ ลักษณะคือ ๑. พิจารณาเชิงทฤษฎี ก็คือพิจารณาดูว่า ร่างกายมันเกิดแก่เจ็บ

ตาย เวทนามีสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา สังขารก็คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้วิญญาณก็รับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัสแล้วก็หายไปแล้วก็ปรากฏขึ้นมาใหม่ สลับเปลี่ยนไป

๒. พิจารณาเชิงปฏิบัติ พอเสียงมากระทบกับหูสัญญาก็แปลเสียงว่าเป็นเสียงอะไร ดีหรือชั่ว น่ายินดีหรือน่ารังเกียจ ถ้าเสียงชมเชยก็ยินดี สุขเวทนาก็ปรากฏขึ้นมา ถ้าเสียงด่าว่าก็ไม่ยินดี ก็เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ต้องรู้ทันตรงนี้แล้วดับให้ได้ รู้ว่าเป็นสักแต่ว่าเสียง สรรเสริญก็เสียง นินทาก็เสียงมีคุณค่าเท่ากัน แต่ใจไปให้น้ำหนักต่างกัน ถ้าสรรเสริญก็ดีอกดีใจ ถ้าดุด่าว่ากล่าวก็เสียอกเสียใจนี่คือการพิจารณานามขันธ์ในเชิงปฏิบัติ ถ้าสติปัญญายังไม่ทัน ก็ต้องพิจารณาในเชิงทฤษฎีไปก่อนพิจารณาว่านามขันธ์มีหน้าที่อย่างนี้ๆ มันเกิดมันดับเพื่อเตรียมไว้รับกับเหตุการณ์จริงๆ พอใครด่าเราปั๊บต้องพิจารณาแล้ว ดูซิว่าจะทันไหม ถ้าด่าแล้วดีใจก็แสดงว่าทัน เป็นการแข่งขันกัน ระหว่างกิเลสกับธรรม เหมือนกับเป็นการดวลปืนกัน ถ้า



ธรรมเร็วกว่าก็ไม่ทุกข์ ถ้ากิเลสเร็วกว่าก็ทุกข์ จึงต้องเสริมกำลังธรรมให้มีมากขึ้น ด้วยการพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เช่น เวลาเดินจงกรมอยู่ในป่าคนเดียว มีแต่เสียงนกเสียงกา ก็พิจารณาถึงคนที่เกลียดเรา ชอบด่าเรา หรือคนที่เรากลัวมากๆ พิจารณาให้หายกลัว พอไปเจอตัวจริงก็ดูซิว่าไม่กลัวอย่างที่ได้พิจารณาหรือไม่ เหมือนกับนักมวยที่ซ้อมชกกับกระสอบทราย ซ้อมชกกับคู่ซ้อมไปก่อน พอถึงเวลาก็ต้องขึ้นเวที ขึ้นไปลองของจริงดู ถ้าชนะก็ได้เข็มขัด ถ้าแพ้ก็ต้องกลับไปซ้อมใหม่หรือแขวนนวม แต่ในทางธรรมไม่ต้องแขวน แพ้กี่ครั้งไม่เป็นไร เพราะชนะเพียงครั้งเดียวก็จะชนะไปตลอด จึงไม่ต้องกลัวแพ้ แพ้ร้อยครั้งแสนครั้งก็ไม่เป็นไร ปล่อยให้แพ้ไปก่อน เวลาแพ้ให้เป็นบทเรียนว่าพลาดตรงไหน จะได้แก้ไข พอครั้งหน้าเจอกันปั๊บ ถ้าทันก็ชนะ พอชนะแล้วก็จะชนะไปตลอด แพ้ทางธรรมไม่ต้องไปท้อ เพราะต้องการชนะเพียงครั้งเดียว

ถาม ลูกสาวฝากมาถามคะ เกี่ยวกับเรื่องอุ้มบุญคะ ว่าเป็นการเปิดอกาสให้กับธุรกิจค้ามนุษย์หรือเปล่ากลัวจะผิดศีล

ตอบ อุ้มบุญนี้เป็นอย่างไร

โยม อุ้มท้องแทน

ตอบ แล้วทำไมหรือ

ถาม รับจ้างท้องแทนคนที่มีบุตรยาก

ตอบ มันเรื่องของกิเลส การเกิดมันดีที่ไหน คิดอยากจะมีลูกก็เป็นทุกข์แล้ว

ถาม เป็นบาปไหม เหมือนเป็นการค้ามนุษย์

ตอบ ก็ไม่ได้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตตรงไหน ไม่บาป ก็เหมือนกับรับลูกเขามาเลี้ยง อย่างแม่ที่ต้องไปทำงาน ก็ฝาก



ลูกไว้ที่โรงเลี้ยงเด็ก ตอนเย็นๆ ก็ไปรับกลับบ้าน นี่ก็ฝากลูกไว้ในท้องเขา ให้เขาเลี้ยงแทนไม่ต่างกัน เป็นธุรกิจการค้า ถ้าทำหน้าที่เป็นผู้ตั้งครรภ์ให้โดยไม่เรียกผลตอบแทน ก็เป็นการทำบุญ แต่มักจะมีปัญหาตามมา เพราะความผูกพัน พอคลอดออกมาแล้วจะไม่ยอมคืนให้แม่ ปัญหาก็จะตามมา พอคลอดลูกแล้วก็พาลูกเขาหนีไป เพราะเป็นลูกของเราแล้ว

ถาม พ่อแม่ปกปิดไว้ ไม่บอกความจริงว่าไปอุ้มบุญมา พอเด็กโตขึ้นก็ไม่ทราบว่าคนนี้คือแม่เขา ถ้าไปปรามาสแม่คนนี้ จะเป็นบาปไหม

ตอบ ถ้าไม่รู้ก็ไม่บาป เพราะไม่มีเจตนา ถ้ารู้ก็บาป รู้ว่าเป็นแม่แล้วก็ไปเนรคุณก็บาป แต่ถึงแม้จะไม่ใช่แม่เป็นคนอื่น ถ้าไปทำไม่ดีกับเขาก็บาปเหมือนกัน แต่บาปไม่หนักเหมือนทำกับพ่อแม่ เช่น อนันตริยกรรมเป็นบาปที่หนักที่สุด ได้แก่การฆ่าพ่อฆ่าแม่ ฆ่าคนอื่นไม่บาปเท่าฆ่าพ่อฆ่าแม่ ถ้าไม่รู้ว่าเป็นพ่อเป็นแม่

ก็ไม่ได้เป็นอนันตริยกรรม เพราะคิดว่าเป็นคนอื่น ต้องรู้ว่าคนที่ถูกฆ่าเป็นใคร ถ้าเป็นอุบัติเหตุเผลอไปเหนี่ยวไกปืน ยิงพ่อแม่ตายไป ก็ไม่เป็นอนันตริยกรรม เป็นอุบัติเหตุ ไม่ได้เจตนา ในนิทานที่ฆ่าแม่เพราะเอาข้าวไปส่งช้าไปหน่อย อย่างนี้เป็นอนันตริยกรรม เพราะรู้ว่าเป็นแม่

ถาม เจ้าของไข่กับคนอุ้มไข่ คนไหนเป็นแม่คะ

ตอบ ถ้าพูดตามสมมุตินิยม ใครเป็นเจ้าของไข่คนนั้นก็เป็นแม่ แต่ในทางธรรม พ่อแม่ที่แท้จริงไม่ใช่พ่อแม่ทางร่างกาย แต่พ่อแม่ทางใจ ที่ท่านตรัสสอนว่า เรามีกรรมเป็นของๆ ตน มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมคือการกระทำทางกายวาจาใจ ทำดีหรือทำไม่ดี นี้แหละเป็นพ่อแม่ที่แท้จริงของเรา เป็นผู้ส่งให้ไปอยู่ในครรภ์ของมนุษย์หรือเดรัจฉาน ไปตกนรกหรือขึ้นสวรรค์ นี่แหละคือพ่อแม่ที่แท้จริงของพวกเรา คือกรรม ส่วนพ่อแม่ทางร่างกายเป็นเพียง



พ่อแม่ของร่างกาย ซึ่งเป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ที่ใจมาอาศัยร่างกายนี้เป็นพาหนะ ไปทำภารกิจต่างๆ จึงไม่สำคัญอะไร อย่างที่คลอดออกมาแล้วสลับคู่กัน เด็กคนหนึ่งไปอยู่กับครอบครัวหนึ่ง เด็กอีกคนไปอยู่อีกครอบครัวหนึ่ง พอโตขึ้นแล้วมารู้ทีหลัง ดังที่ตกเป็นข่าว ก็ทำใจไม่ได้ ไม่รู้จะทำอย่างไรดี ก็คิดว่าเด็กที่ได้มาเป็นลูกของตน เด็กก็คิดว่าเป็นพ่อแม่ของตน ก็ไม่อยากจะไปอยู่กับพ่อแม่จริง เพราะไม่มีความผูกพันกัน ความรู้สึกความผูกพันนี้เกิดจากการได้อยู่ใกล้ชิดกัน เช่นสามีภรรยา เมื่อก่อนไม่เคยอยู่ด้วยกันไม่รู้จักกันก็ไม่มีความผูกพัน พอมาอยู่ร่วมกันนานๆ ก็มีความผูกพัน เป็นเรื่องของกิเลสเรื่องของอุปาทานทั้งนั้น ถ้ามีปัญญาก็จะไม่มีความผูกพันมาก เพราะรู้ว่าพ่อแม่ที่แท้จริงก็คือกรรม

แต่ความเคารพและความรับผิดชอบ ก็ยังมีเหมือนเดิม รักเหมือนเดิม แต่รู้ว่าเป็นเหมือนตัวละครเขาแสดงเป็นพ่อเป็นแม่เราแสดงเป็นลูก ในละคร

เรื่องนี้ในชาตินี้ พอเขาตายจากเราไป เราตายจากเขาไป ก็ไปเล่นละครเรื่องใหม่ต่อ ได้พ่อได้แม่คนใหม่ ก็เล่นกันมานับไม่ถ้วนแล้ว เพียงแต่จำไม่ได้ ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาก็จะเข้าใจ ความผูกพันแบบเดิมก็จะหายไป อุปาทานยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นพ่อแม่ที่แท้จริงก็จะหายไป จะไม่คิดว่าตายจากกันแล้วจะไม่ได้เจอกันอีก เพราะอาจจะกลับมาเจอกันในบทบาทที่ต่างกัน สลับบทบาทกันก็ได้ เคยเป็นพ่อแม่เรา ก็อาจจะมาเป็นลูกเราก็ได้ เคยสร้างเวรสร้างกรรมให้กับพ่อแม่มาก ต่อไปพ่อแม่อาจจะมาเอาคืน กงกรรมกงเกวียน ตายไปแล้วไม่รู้จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกเมื่อไหร่ ไม่แน่นอน ตายแล้วไปอยู่บนสวรรค์ ไปตกนรกหลายพันปี กว่าจะกลับมาเกิดใหม่ มาสลับบทบาทกันได้

ถาม ถ้าคนที่ถูกเลี้ยงดูฆ่าคนที่อุ้มบุญ คือคนที่อุ้มท้องตัวเองมา อย่างนี้ถือเป็นอนันตริยกรรมหรือเปล่าคะ



ตอบ ถ้ารู้ว่าคนนี้เป็นแม่เขาก็เป็น ถ้าไม่รู้ ก็ไม่เป็น

ถาม สำคัญที่ใจ

ตอบ สำคัญที่ใจเป็นหลัก เพราะรู้ว่ามีแม่จริงเพียงคนเดียว จะมีแม่จริงๆ ๒ คนไม่ได้ คนที่อุ้มท้องก็เป็นเหมือนแม่เลี้ยง แม่จริงก็เป็นเจ้าของไข่ บางทีแม่เลี้ยงมีพระคุณมากกว่าแม่จริงก็ได้ จึงอยู่ที่จะคิดว่าใครเป็นแม่จริง ถ้าคิดว่าเป็นทั้ง ๒ คนก็ได้ เพราะทั้ง ๒ คนก็มีส่วนทำให้ได้เกิดมา ถ้าฆ่าทั้ง ๒ คนก็เป็นอนันตริยกรรม ไม่ว่าจะฆ่าแม่เจ้าของไข่หรือแม่ที่อุ้มท้อง ทางที่ดีก็อย่าไปฆ่า ไม่ว่าจะเป็นใคร แม้แต่มดยังไม่ให้ฆ่าเลย แล้วคนที่เลี้ยงดูเรามา ถึงแม้จะไม่ได้เป็นแม่จริง ก็มีพระคุณเท่ากับพ่อแม่ ท่านให้ดูที่พระคุณเป็นหลัก ถึงแม้จะไม่เป็นพ่อแม่จริง แต่มีบุญคุณเท่ากับพ่อแม่จริง ฆ่าเขาก็เป็นอนันตริยกรรมเหมือนกัน เราอยู่ในโลกที่มีมาตรฐานใหม่ๆ เกิดขึ้นมา ก็ต้องวิเคราะห์กันไป ก็ต้องถือแม่ทั้ง ๒ คนว่าเป็นแม่ทั้งคู่ ฆ่าคนใดคนหนึ่งก็เป็นอนันตริยกรรม

เหมือนกัน เพราะขาดคนใดคนหนึ่งก็เกิดไม่ได้ เช่น พ่อไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการอุ้มท้องเลย แต่ถ้าไม่มีพ่อก็ตั้งครรภ์ไม่ได้ ต้องดูพระคุณเป็นหลัก ถ้าพระคุณเท่าพ่อกับแม่ก็เป็นเหมือนพ่อแม่ ฆ่าเขาก็เป็นอนันตริยกรรมเหมือนกัน

ถาม เวลาจะพิจารณาอสุภะต้องเริ่มอย่างไร เพราะว่าหนูเคยดูรูปมูลนิธิปอเต็กตึ๊ง ร่วมกตัญญูแล้วหนูกลัว

ตอบ ให้กำหนดดูอาการ ๓๒ ไปในใจก่อน ไม่ต้องดูรูปจริง

ถาม ดูชีพจรเต้นได้ไหม

ตอบ ก็ได้ แต่ชีพจรเต้นไม่ได้ช่วยอะไรมาก ต้องการให้นึกถึงภาพที่ไม่สวยงาม เช่น เห็นโครงกระดูกที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง เห็นปอดเห็นหัวใจเห็นลำไส้ ถ้าเห็นภาพจริงแล้วรู้สึกว่ามันรุนแรงเกินไปก็อย่าเพิ่งไปดู



นึกภาพไปในใจก่อน ถ้ารับไม่ได้ก็หยุดก่อน แสดงว่ากำลังทางปัญญาและความสงบยังน้อยไป ก็ต้องทำสมาธิก่อน ทำจิตให้สงบมากขึ้นก่อน ต่อไปก็จะรับได้ เพราะแรงต้านของกิเลสจะน้อยลง ต้องดูกำลังของเราว่าเราอยู่ขั้นไหน ยังไม่ได้สมาธิแล้วข้ามไปที่ปัญญาเลย ก็จะไม่เกิดประโยชน์

ถ้าเป็นเรื่องธรรมะจะเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกันเท่าไหร่ ดังในอานิสงส์ของการฟังเทศน์ฟังธรรมที่แสดงไว้ว่า ๑. จะได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ๒. สิ่งที่เคยได้ฟังแล้วจะเข้าใจดีขึ้น ๓. จะช่วยกำจัดความสงสัยต่างๆ ให้เบาบางลงไป ๔. ทำให้มีความเห็นที่ถูกต้อง ๕. ทำให้จิตใจผ่องใสมีความสงบร่มเย็น แต่ความสงบร่มเย็นนี้เป็นเพียงชั่วขณะที่ฟังเท่านั้น หลังจากที่ออกจากที่นี่ไปแล้ว พอไปสัมผัสกับเรื่องราวต่างๆ ความสุขความร่มเย็นเป็นสุขนี้ก็จะถูกกลบไป ถ้าอยากจะให้ร่มเย็นเป็นสุขอยู่เรื่อยๆ ก็ต้องหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ฝึกให้เป็นนิสัย เช่น ตื่นเช้าขึ้น

มาก่อนจะทำอะไร ก็ไหว้พระสวดมนต์แล้วก็นั่งฟังเทศน์สักกัณฑ์หนึ่ง ก่อนที่จะไปทำภารกิจการงานต่างๆ เป็นการชาร์จแบตเตอรี่ของจิตใจ ของสติปัญญา พอออกไปข้างนอกจะมีอาวุธคุ้มครองจิตใจ ใช้ตัดความโลภความโกรธความหลง ที่จะหลอกให้ไปสร้างความทุกข์ให้กับตัวเราและผู้อื่น การฟังเทศน์ฟังธรรมจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก พยายามฟังอยู่เรื่อยๆ ฟังบ่อยๆ จะเกิดศรัทธาที่จะปฏิบัติตาม จะเห็นผลมากขึ้น มีความสงบร่มเย็นเป็นสุขมากขึ้น จะพึ่งความสุขจากสิ่งต่างๆ ภายนอกน้อยลงไปตามลำดับ เพราะมีความสุขที่ดีกว่า ที่เกิดจากการฟังเทศน์ฟังธรรม จากการปฏิบัติธรรม ใหม่ๆ อาจจะต้องบังคับใจให้ฟัง ให้เอาแผ่นซีดีธรรมะนี้ไปฟัง เป็นตัวจุดประกายศรัทธา ที่เรามาได้ถึงตรงนี้ ก็เพราะได้อ่านหนังสือธรรมะ พอไปสัมผัสกับสิ่งที่มีอยู่ในใจ มันรับกันได้ ก็เลยช่วยปลุกเชื้อของธรรมะที่ถูกเรื่องอื่นๆ กลบให้ฟื้นขึ้นมา ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของความโลภโกรธหลง เพราะเราอยู่กับคนที่มีความโลภโกรธหลง



พอได้อ่านหนังสือธรรมะ ก็เหมือนกับได้สิ่งที่เคยมีอยู่แต่ถูกกลบไปคืนมา เพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับชีวิตจิตใจ ให้มีความสุขมีความสบายมากขึ้น ความทุกข์ความวุ่นวายใจจะมีน้อยลงไปตามลำดับ ความสงสัย ความไม่มั่นใจในตนเอง ความหวาดกลัวหวาดระแวงต่างๆ จะค่อยๆ หายไป เพราะธรรมะจะให้ความมั่นคงกับจิตใจ จึงไม่ควรมองข้ามธรรมะไป เพราะเป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ยิ่งกว่าสิ่งอื่นๆ ในโลกนี้ แต่ไม่เห็นคุณค่ากัน จึงต้องเอามาแจกกัน ของอย่างอื่นที่ไม่มีคุณค่ากลับต้องซื้อกัน เพราะหลงไปเห็นว่ามีคุณค่า เช่น เพชรนี่ก็เป็นก้อนหินเท่านั้น เพชรกับธรรมะอย่างไหนมีคุณค่ากว่ากัน คนที่ไม่เห็นคุณค่าของธรรมะ จึงต้องเสียเงินเสียทองซื้อเพชรกัน แล้วได้อะไร ก็เอามาห้อยคอเอามาสวมไว้ในนิ้วเท่านั้นเอง แล้วก็ดีอกดีใจปลื้มอกปลื้มใจ แต่ความทุกข์ต่างๆ ก็ยังมีอยู่เต็มหัวใจ

ถาม หลวงพ่อครับ เด็กๆ ที่สนใจธรรมะนี้ จะทำอย่างไรให้เขาเริ่มภาวนาอย่างง่ายๆ แนะนำอย่างไรดีครับ

ตอบ แนะนำให้ฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน ต้องเป็นขั้นเป็นตอน ไปจับยัดเข้าไปไม่ได้ ต้องให้เข้าไปเอง ถ้ายังไม่พร้อมไปบอกให้เขาภาวนาก็จะเสียได้ จะเกิดความท้อแท้หรือต่อต้านได้ ให้เกิดศรัทธา ฉันทะ วิริยะขึ้นมาก่อน แล้วจะทำเอง

ถาม แล้วจะรู้ได้อย่างไร ว่าพร้อมหรือไม่พร้อม

ตอบ ฟังไปเถิด ยังไม่ ก.ไก่ ข.ไข่เลย จะไปทำเรื่องของ ป.๒ แล้ว ต้องเข้าอนุบาลไปก่อน ก.ไก่ ข.ไข่ไปก่อน ฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน พอเข้าใจแล้วจะทำเอง จะเดินทางก็ต้องมีคนบอกทางก่อน ไปทางนี้แล้วจะมีอะไร เหมือนกับโฆษณาสินค้าในโทรทัศน์ จะบอกว่าใช้แล้วจะทำให้เราวิเศษอย่างไร จะมีประโยชน์อย่างไร พอได้เห็นโฆษณาก็อยากจะไปซื้อแล้ว ถ้าไม่เคยเห็นโฆษณาก็จะไม่รู้



ว่าวิเศษอย่างไร การแสดงธรรมก็เป็นการโฆษณาธรรม แสดงคุณค่าของธรรมะ พอได้ยินได้ฟังแล้วก็จะเกิดความยินดีเอง ถ้าไม่เกิดก็ช่วยไม่ได้

ถาม ที่เกิดหรือไม่เกิดนี่ มันขึ้นอยู่กับบุญไหมคะ

ตอบ เหมือนบัว ๔ เหล่า มีกิเลสมากหรือกิเลสน้อย ถ้ากิเลสน้อยก็เกิดง่าย พอได้อ่านได้ยินได้ฟังธรรมก็เกิดศรัทธา ถ้ากิเลสหนามากจนแสงสว่างแห่งธรรมไม่สามารถเล็ดลอดเข้าไปได้เลย ก็เป็นบัวเหล่าที่ ๔ เป็นบัวที่อยู่ติดดิน ที่จะกลายเป็นอาหารของปูของปลาไป ไม่มีโอกาสที่จะโผล่เหนือน้ำขึ้นมาบานได้ แต่บัวอีก ๓ เหล่านี้ยังพอมีโอกาส พวกที่อยู่กลางน้ำ พวกที่อยู่ใต้ผิวน้ำ พวกที่โผล่เหนือน้ำขึ้นมาแล้ว พอได้สัมผัสกับธรรมจะรับได้ทันที จะเข้าใจจะเกิดศรัทธาเกิดความยินดีทันที เหมือนศรัทธาญาติโยมที่มาที่นี่กัน เมื่อก่อนก็ไม่ได้เป็นอย่างนี้ แต่พอได้สัมผัสกับธรรม ได้ศึกษาได้ยินได้ฟัง ก็เกิดศรัทธาขึ้นมา ถ้ายังไม่เกิดก็ต้องบังคับฟังไปเรื่อยๆ

พยายามเกาะติดกับคนที่มีศรัทธา เขาไปวัดก็ไปกับเขา ถึงแม้จะยังไม่เข้าใจยังไม่สนใจ ก็ขอให้ได้ไปก็ยังดี ไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งแสงสว่างแห่งธรรมจะต้องเล็ดลอดเข้าไปได้อย่างแน่นอน ขอให้เกาะติดกันไว้ ท่านจึงสอนให้มีกัลยาณมิตร ให้คบคนดีคบคนฉลาด **อเสวนา จ พาลานัง ปณฺฑิตา นญฺจ เสวนา** ให้คบบัณฑิตคบคนดีคนฉลาด อย่าคบคนพาลคนโง่ คบคนโง่เขาก็ชวนเราไปเที่ยว ไปยิงนกตกปลา ไปเข้าผับ ไปดูหนังฟังเพลง ไปเต้นแร้งเต้นกา

ถาม เป็นคนกลัวผีมากเลยคะ รู้สึกทรมานมาก อยากหายกลัวคะ

ตอบ ใช้วิธีสวดมนต์ไป เวลาเกิดความกลัว

ถาม แต่ไม่เคยเจอคะ

ตอบ ไม่มีใครเจอ เพราะมันไม่มี เรากลัวในสิ่งที่ไม่มีกัน



ผีจริงไม่หลอก มีแต่ผีปลอมที่หลอก เราสร้างขึ้นมาในใจเราเอง

ถาม ใช้สวดมนต์จะช่วยได้

ตอบ จะระงับผีปลอมไม่ให้โผล่ออกมา พอคิดถึงมัน มันก็โผล่ออกมา พอสวดมนต์ไปก็ไม่มีโอกาสไปคิดถึงมัน พอจิตหยุดคิด ก็รู้ว่าผีไม่มี มันเกิดจากความคิดของเรา ที่สร้างมันขึ้นมาเอง ผีจริงเขาก็อยู่ตามเรื่องของเขาดวงวิญญาณต่างๆก็เหมือนกับของเรา ดวงวิญญาณทุกดวงก็กลัวผีด้วยกันทั้งนั้น แล้วเรื่องอะไรจะมาหลอกคน เขาก็มีบุญมีกรรมมีที่ๆ เขาจะต้องไปรับผล พอตายไปก็เป็นดวงวิญญาณในระดับต่างๆ ตามบุญตามกรรม คนที่มีสมาธิก็จะมีพลังจิตที่จะติดต่อกับเขาได้ ก็เหมือนคุยกันอย่างนี้ เพียงแต่ไม่มีร่างกาย คนมีพลังจิตพอส่งกระแสจิตไป ก็รับรู้ดวงวิญญาณต่างๆ ได้ สนทนาคุยกันได้ เหมือนกับที่เราคุยกันอยู่นี้ ไม่เห็นมีอะไรน่ากลัว สิ่งที่น่ากลัวก็คือกิเลสที่คอยหลอกเรา ถ้า

เกิดความกลัวพระพุทธเจ้าจึงทรงสอน ให้ระลึกถึงพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ด้วยการเจริญพระพุทธคุณพระธรรมคุณพระสังฆคุณ สวดอรหังสัมมา สวากขาโต สุปฏิปนฺโนไป สวดไปเรื่อยๆ อย่าส่งใจไปคิดถึงเรื่องที่กลัว สวดไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหายกลัว แล้วมันจะหายไปเอง แต่อย่าไปอยากให้มันหายตอนที่สวด อย่าไปคิดถึงว่าเมื่อไรจะหาย สวดอย่างเดียว บริกรรมพุทโธคำเดียวก็ได้ เวลากลัวมากๆ ถ้าสวดไม่ได้ก็พุทโธๆ ไป จนจิตนิ่งสงบ ความกลัวก็จะหายไป ก็จะรู้ว่าความกลัวเกิดจากใจไปคิดปรุงแต่งขึ้นมา บางทีต้องไปอยู่ที่กลัวๆ ถ้าอยู่ที่ไม่กลัวมันก็ไม่ออกมา เวลาอยู่กับเพื่อนกับฝูงอยู่ตอนกลางวัน มันไม่ค่อยออกมา พอมาอยู่ที่นี่คนเดียว ก็จะโผล่ออกมา มันอยู่ที่ใจเรา วิธีแก้ก็คือสวดมนต์ไปอย่างเดียว หรือบริกรรมพุทโธๆ ไปอย่างเดียว รับรองได้ว่าจะแก้ได้

ถาม อย่างในชีวิตประจำวันนี้ ในชีวิตการทำงาน ที่ต้องไปเกี่ยวข้องกับผู้คนเยอะแยะหลากหลายรูปแบบ



บางทีเข้ามาโดยที่เราตั้งตัวไม่ทัน บางครั้งเราจะมีอารมณ์

ตอบ ก็ต้องเรียนรู้แล้วแก้ไขไป ทุกอย่างเป็นเหมือนฝนกับแดด ฝนกับแดดเราก็รู้จักวิธีปฏิบัติกับเขาใช่ไหม ถ้าวันไหนฝนจะตกเราก็เตรียมร่มเตรียมเสื้อฝนไว้ เตรียมที่หลบฝนไว้ คนก็เหมือนกัน พอเจอเขาก็ต้องรู้จักปล่อยวาง ปล่อยเขาไปตามเรื่อง จะแสดงกิริยาอาการอย่างไร ก็อย่าเอาเข้ามาใส่ใจ ต้องยอมรับว่าเราบังคับเขาไม่ได้ เหมือนกับบังคับแดดลมฝนไม่ได้ คนที่เราเกี่ยวข้องด้วย เราก็บังคับให้เขาทำตามใจเราไม่ได้ ก็เท่านั้นเอง อย่าไปหวังอะไรจากใคร เขาจะเป็นอย่างไร จะเต้นแร้งเต้นกา จะเอาศีรษะเดินแทนเท้าก็เรื่องของเขา เขาจะด่าจะชมเราก็เรื่องของเขา เราก็ห้ามเขาไม่ได้ แต่เราห้ามใจเราได้ เราต้องฝึกห้ามใจเรา จะห้ามใจได้ก็ต้องทำสมาธิ นั่งหลับตาแล้วก็พุทโธๆ ไป ไม่ให้ใจไปคิดอะไร ผูกใจไว้กับพุทโธๆ เวลาใจจะไปวุ่นวายกับเรื่องของใคร ก็ดึงกลับมาหาพุทโธๆ ก็จะไม่

เดือดร้อน จึงต้องพยายามฝึก สิ่งที่เราขาดกันก็คือสมาธิ ขาดการบริกรรมพุทโธ เราดึงใจไว้ไม่เป็น ผูกใจให้นิ่งอยู่กับที่ไม่เป็น พออะไรมาสัมผัสก็ลอยตามไป เหมือนกับปุยนุ่น พอลมเบาๆ พัดมาก็ลอยตามไปเลย พอมีอะไรมากระทบทางตาหูจมูกลิ้นกายใจนิดเดียวก็ไปแล้ว โกรธก็โกรธแบบไม่หยุดไม่หย่อน ไม่ยับไม่ยั้ง เพราะไม่มีสมาธิ ไม่มีเบรก

สมาธินี้ไม่มีใครทำให้เราได้ เราต้องฝึกทำกันเอง ทุกเช้าก่อนไปทำงานก็นั่งสมาธิก่อน ฟังเทศน์ฟังธรรมก่อน จะได้มีเครื่องมือไว้ใช้ปฏิบัติกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันของเรา ธรรมะจะสอนให้เราปล่อยวาง ให้ยอมรับความจริง ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเหมือนลมฟ้า เราไปหวังให้แดดออกหรือฝนตกไม่ได้ฉันใด ก็ไปหวังให้คนโน้นคนนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่ได้ฉันนั้น เราต้องยอมรับความจริงของเขา เขาด่าเราก็ยอมรับความจริง เขาชมเราๆ ก็รับ แต่เราอย่าไปยินดีกับคำชม อย่าไปเสียใจกับคำด่า ต้องทำเฉยๆ ชมก็ได้ ด่าก็ได้ มีน้ำหนักเท่า



กัน แล้วเราจะไม่หวั่นไหวกับอะไรทั้งนั้น ไม่หวังไม่อยากกับอะไรทั้งนั้น ถ้าผิดหวังก็เสียใจ สมหวังก็อยากจะได้อีก ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าไม่หวังไม่อยากก็จะสบาย มาในรูปแบบไหนก็รับได้หมด

ถาม ไม่ทราบว่าที่เคยได้ยินมาถูกหรือผิด ตรงที่ว่าในการทำสมาธินี่ ถ้าหากภาวนาด้วยพุทธานุสติ จิตจะรวมลงแค่อุปจารสมาธิ แต่ถ้าใช้อานาปานสตินี่จิตสามารถรวมลงถึงอัปนาสมาธิ

ตอบ ไม่จริง อยู่ที่กำลังของสติ ถ้ามีสติมากก็จะลงลึก ถ้ามีสติน้อยก็ลงไม่ลึก อีกส่วนหนึ่งก็ขึ้นกับสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้าอยู่ในบ้านในเมืองภาวนาจะลงไม่ค่อยลึก แต่ถ้าไปอยู่ในป่าในเขาจะลงลึก หรือไปเจอเหตุการณ์ที่ไล่จิตให้ลง เช่น หลวงปู่ชอบ ท่านเดินจงกรมตอนกลางคืน แล้วไปจ๊ะเอ๋กับเสือ พอเห็นปั๊บจิตก็ลงไปสุดก้นบ่อเลย ตอนนั้นท่านบอกว่าเสือก็หายไป ร่างกายก็หายไป เหลือแต่จิตอยู่ตามลำพัง ไม่รู้อยู่นานสักแค่ไหน พอถอนออกมา

เทียนที่ใช้เป็นแสงสว่าง ได้ไหม้หมดไปแล้ว แต่กิริยาที่ยืนอยู่ในขณะที่เจอเสือก็ยังยืนอยู่อย่างนั้น ยืนนิ่งเหมือนกับหุ่นขี้ผึ้ง พระธุดงค์จึงนิยมไปอยู่ที่เปลี่ยวๆ ที่น่ากลัวๆ ที่จะช่วยกระแทกใจให้ลงไปสู่ความสงบที่ลึกที่สุด ถ้าอยู่ในที่ปลอดภัย ที่มีเรื่องมีราวต่างๆ มาคอยดึงใจไว้ ก็จะลงไม่ลึก ลงพอหอมปากหอมคอ

ส่วนใหญ่ฆราวาสจะไม่เจอแบบลงลึกๆ เต็มที่ถึงก้นเหว มีน้อยคน แต่คนที่ไปอยู่ในป่าในเขานี่จะได้เจอแบบลึกๆ ไม่ได้อยู่ที่กรรมฐาน กรรมฐานทั้ง ๔๐ นี้มีคุณค่าเท่ากัน ขอให้ถูกกับจริตเท่านั้น เหมือนกับอาหารที่กินแล้วอิ่มเหมือนกัน คนหนึ่งชอบกินอาหารชนิดหนึ่ง อีกคนชอบอีกชนิดหนึ่ง ถ้าไม่ชอบแต่ฝืนกินไปก็อิ่มเหมือนกัน ถ้าชอบก็มีความสุขด้วยอิ่มด้วย ถ้าใช้กรรมฐานที่ถูกจริต ก็จะสุขกับการภาวนา แล้วก็รวมลงได้เหมือนกัน ถ้าไปใช้กรรมฐานที่ไม่ถูกกับจริต อย่างที่เมื่อสักครู่นี้เล่าว่า พิจารณาร่างกายกำหนดดูภาพอสุภแล้ว รู้สึก



ว่าแสลงใจ รับไม่ได้ ปวดหัว แสดงว่าไม่ถูกจริต หรือจิตยังไม่ถึงธรรมขั้นนั้น ก็อย่าเพิ่งไปใช้ ให้เลือกใช้กรรมฐานที่ถูกกับจริต



พระจุลนายก (ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต) จุลธรรมนำใจ ๑๑